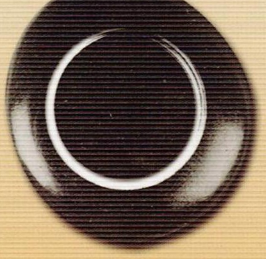
ทุกข์ค่อยๆ หมดไปๆ จนไม่มีเหลือในที่สุด พบกับความสุขสงบเย็น

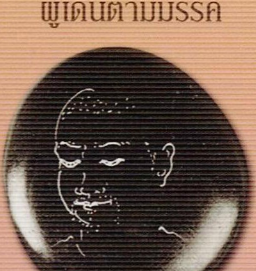
กลัวเกิด ไม่กลัวตาย



อริยมรรคมีองค์ ๘



มัคคานุคา
ผู้เดินตามมรรค



ประเสริฐ อุทัยเฉลิม

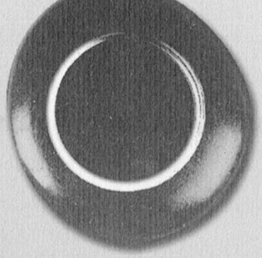
ที่สุดแห่งทุกข์ ที่ที่มีแต่ สะอาด สว่าง สงบเย็น อริยมรรคมีองค์ ๘ หนทางแห่งการพ้นทุกข์

กลัวเกิด..ไม่กลัวตาย ประเสริฐ อุทัยเฉลิม

๘๘ บาท

ทุกข์ค่อยๆ หมดไปๆ จนไม่มีเหลือในที่สุด พบกับความสุขสงบเย็น

กลัวเกิด
ไม่กลัวตาย



อริยมรรคมีองค์ ๘



มัคคานุคา
ผู้เดินตามมรรค



ประเสริฐ อุทัยเฉลิม

ที่สุดแห่งทุกข์ ที่ที่มีแต่ สะอาด สว่าง สงบเย็น อริยมรรคมีองค์ ๘ หนทางแห่งการพ้นทุกข์

กลัวเกิดไม่กลัวตาย
มรรค ๘
ประเสริฐ อุทัยเฉลิม

พิมพ์ครั้งที่ ๕ จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม : มิถุนายน ๒๕๕๙

จัดพิมพ์โดย
สวนยินดีธรรม
๗๔ ถนนศรีวิชัย ตำบลมะขามเตี้ย
อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี
โทรศัพท์ ๐๗๗-๒๗๓-๒๖๐

แบบปก : บุรินทร์ ปัณฑุยากร
เรียบเรียง/ข้อมูลประกอบ : พิชญนันท์ วัชรอาภา, สมสุข เผ่าชัย,
ปัทมา เพิ่มพานิช, ปิยดา ตัณฑ์ศุภศิริ
รูปเล่ม : บริษัท วิธีทำ จำกัด โทรศัพท์ ๐๘๖ ๗๘๗ ๘๘๐๐
แยกสีและจัดพิมพ์โดย : แคนน่ากราฟฟิค โทรศัพท์ ๐๘๖ ๓๑๔ ๓๖๕๑

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง
www.suanyindee.net

ที่มาของปกหนังสือ
"กลัวเกิด ไม่กลัวตาย"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อพระอาทิตย์จะขึ้นสิ่งที่ขึ้นก่อน สิ่งที่เป็นนิมิตมาก่อน คือ แสงเงินแสงทอง สิ่งที่เป็นเบื้องต้นเป็นนิมิตมาก่อน เพื่อความบังเกิดแห่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ของภิกษุ คือ ความเป็นผู้มีมิตรดี ความถึงพร้อมแห่งศีล ความถึงพร้อมแห่งฉันทะ ความถึงพร้อมแห่งตน ความถึงพร้อมแห่งทิฏฐิ ความถึงพร้อมแห่งความไม่ประมาท ความถึงพร้อมแห่งการกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย ฉันนั้นเหมือนกัน"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันภิกษุผู้มีมิตรดี ถึงพร้อมด้วยศีล ถึงพร้อมแห่งฉันทะ ถึงพร้อมแห่งตน ถึงพร้อมแห่งทิฏฐิ ถึงพร้อมแห่งความไม่ประมาท และถึงพร้อมแห่งการกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ จักทำให้มากซึ่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘"

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๑
สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค

ที่มาของชื่อหนังสือ
"กลัวเกิด ไม่กลัวตาย"

จากการบรรยายธรรมของท่านพระครูวินัยธร พระมหาทรงศักดิ์ วิโนทโก (หลวงพ่อเอี้ยน) ที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๕๓ มีช่วงหนึ่งของการบรรยายหลวงพ่อเอี้ยนได้กล่าวว่า "คนทั่วไปเขากลัวตาย ไม่กลัวเกิดกัน แต่พระอรหันต์นั้นท่านกลัวเกิด ไม่กลัวตาย" ผู้คนที่นั่งฟังในขณะนั้นร้องฮือขึ้นมาพร้อมกัน ส่วนตัวผู้เขียนเองเมื่อได้ยินประโยคนั้นรู้สึกโดนใจกับคำนี้มาก จนเมื่อมีโอกาสจึงนำมาตั้งเป็นชื่อเรื่องหนังสือเล่มนี้ และถือเป็นการบูชาคุณครูบาอาจารย์ที่ท่านสอนสั่งจนได้เข้าใจธรรมะ โดยเฉพาะเรื่องอริยมรรค จึงเป็นแรงบันดาลใจให้เขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา กุศลผลบุญใดที่เกิดขึ้นจากการเขียนหนังสือเล่มนี้ ขอน้อมถวายเป็นอาจาริยบูชาแด่หลวงพ่อเอี้ยน แห่งสำนักวิปัสสนาวังสันติบรรพต พัทลุง เทอญ

ประเสริฐ อุทัยเฉลิม

สวนยินดีธรรม สุราษฎร์ธานี

คำนิยม

ในหลักสูตรยุวเนกขัมม์เมื่อวันที่ ๑๐-๑๔ มีนาคม ๒๕๕๔ ซึ่งจัดที่ยุวพุทธศูนย์ ๑ โดย อาจารย์ประเสริฐ อุทัยเฉลิม นั้น มีกิจกรรมเขียนจดหมายแสดงความรู้สึกจากลูกถึงพ่อแม่ โดยจดหมายจะไม่ถูกส่งให้พ่อแม่ เพื่อให้เด็กๆ สามารถแสดงความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ แล้วจดหมายทั้งหมดกว่า ๒๐๐ ฉบับ ก็ไปกองรวมกัน ครูพี่เลี้ยงได้พบจดหมายฉบับนี้ในกองแล้วนำมามอบให้ เพราะจดหมายลงชื่อว่า...มัดหมี่

ตั้งแต่ที่เกิดมาก็ต้องทำให้พ่อแม่เดือดร้อนมาตลอด เพราะต้องหาเงินมาเลี้ยงดู ส่งเสียเรื่องการเรียน ฯลฯ ตอนนี้ก็ยังทำให้พ่อแม่เสียใจอยู่ เถียงบ้าง ไม่พอใจอะไรบ้าง ก็แสดงออกท่าทางที่ไม่ดี

ตอนที่พ่อออกจากบ้านเพื่อมาสืบทอดพระศาสนา ตอนแรกก็เสียใจที่จะไม่ค่อยได้เจอหน้าพ่อแล้ว แต่พอเห็นสิ่งที่พ่อทำให้พระพุทธศาสนาก็รู้สึกดีใจมาก เหมือนกับคนที่ช่วยเหลือผู้อื่นแล้ว

ไม่สนใจตัวเองขนาดนี้หาไม่ได้ง่ายๆ ในโลก พ่อเป็นเหมือนเกิดมาเพื่อช่วยเหลือคนทั้งโลก จนถึงตอนนี้ก็ยังภูมิใจอยู่ และมากขึ้นทุกๆ วัน พ่อสอนผู้คนโดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ เลย ถ้าเลือกได้ก็อยากเกิดเป็นลูกพ่ออีก อยากให้พ่อช่วยหมุนกงล้อพระศาสนาต่อไป ตอนนี้หนูไม่รู้สึกอยากให้พ่อต้องมาอยู่กับหนู เพราะมันเหมือนพ่อเป็นบุคคลที่สำคัญมาก ถ้าพ่ออยู่กับหนู พ่อจะไม่ได้ไปช่วยเหลือคนอื่น ไม่สามารถช่วยชี้หนทางให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ได้

ตอนนี้กรอบรูปที่พ่อให้ในวันเกิดตอนพ่อเป็นพระก็ยังอยู่ในห้องตรงหัวนอน เวลาเห็นก็จะมีสติตลอดเหมือนที่พ่อบอกไว้ว่าให้วางในที่เห็นบ่อยๆ จะได้เตือนสติ

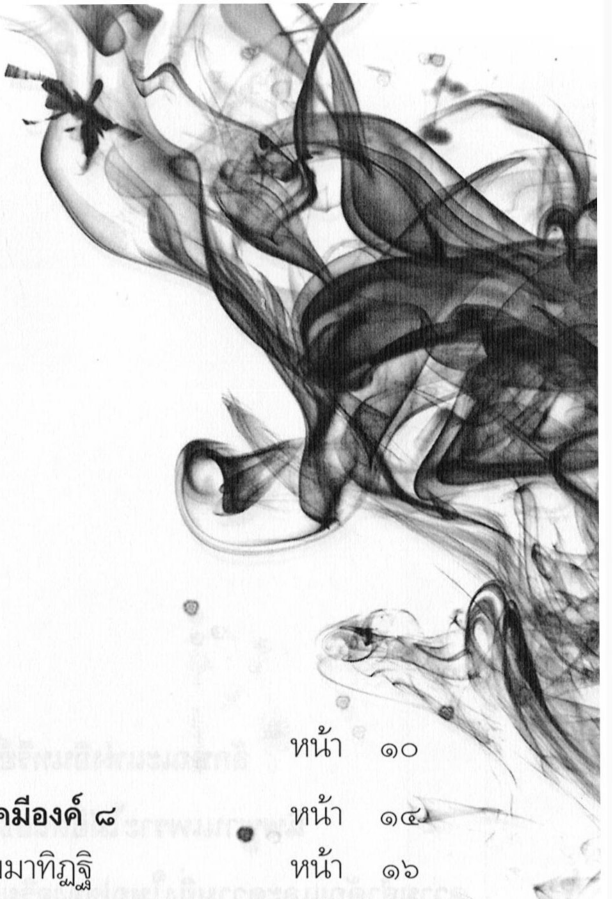
รักพ่อ

๑๔ มี.ค. ๕๔

บทสนทนาระหว่างมัดหมี่และพ่อ หลังจากนั้นไม่นาน

มัดหมี่ : ....ไหนบอกว่า จะไม่ส่งให้พ่อแม่อ่าน

อ.ประเสริฐ : พ่อไม่ได้อ่าน อาจารย์ประเสริฐเป็นคนอ่าน อาจารย์มีสิทธิ์อ่านจดหมายของลูกศิษย์ทุกคนในหลักสูตร.......



สารบัญ

บทนำ	หน้า	๑๐
อริยมรรคมีองค์ ๘	หน้า	๑๔
สัมมาทิฏฐิ	หน้า	๑๖
สัมมาสังกัปปะ	หน้า	๑๘
สัมมาวาจา	หน้า	๒๑
สัมมากัมมันตะ	หน้า	๒๕
สัมมาอาชีวะ	หน้า	๒๙
สัมมาวายามะ	หน้า	๓๑
สัมมาสติ	หน้า	๓๓
สัมมาสมาธิ	หน้า	๔๑
ไตรสิกขา	หน้า	๕๐



สารบัญ

ลักษณะแห่งอินทรีย์ภาวนาชั้นเลิศ หน้า ๖๐

นิพพานเพราะไม่ยึดถือธรรมที่ได้บรรลุ หน้า ๖๖

ความสำคัญและความยิ่งใหญ่ของอริยมรรคมีองค์ ๘ หน้า ๗๐

กัลยาณมิตร หน้า ๘๒

สรุป หน้า ๘๖

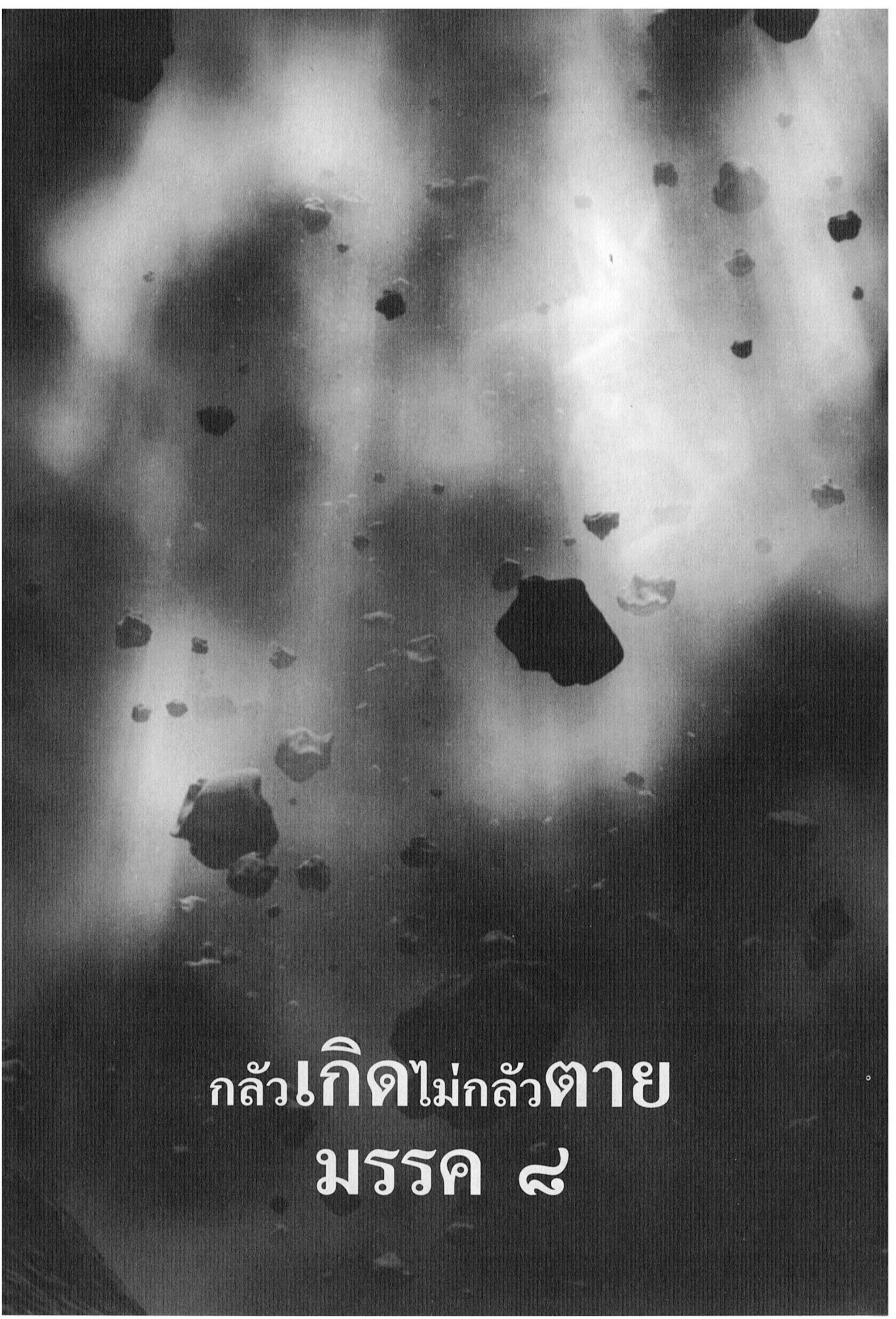
ภาคผนวก หน้า ๙๔

การละอาสวะนานาแบบ หน้า ๙๕

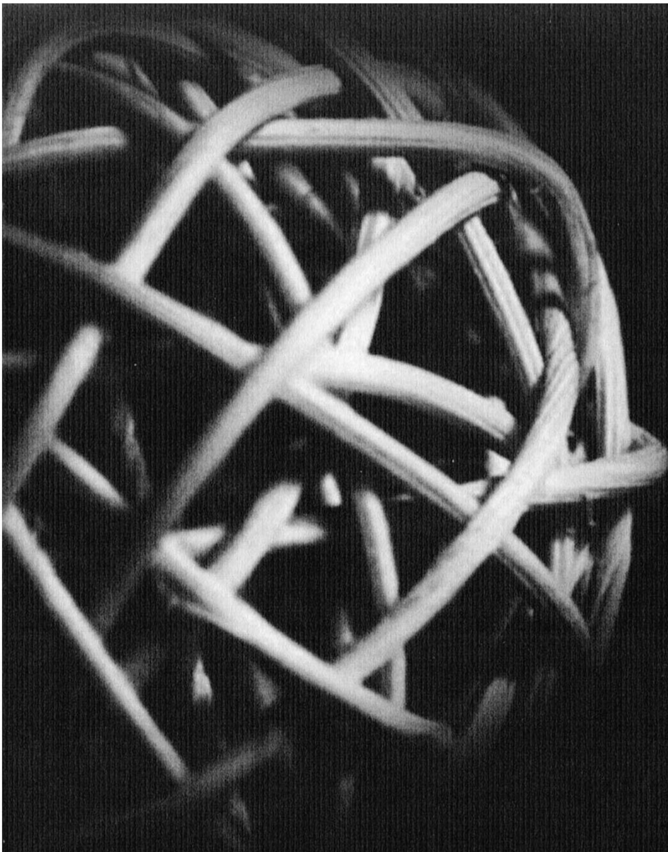
อริยสัจจ์ ๔ หน้า ๑๐๖

บทส่งท้าย หน้า ๑๐๙

ประวัติโดยย่อของ อ.ประเสริฐ อุทัยเฉลิม หน้า ๑๑๓



กลัวเกิดไม่กลัวตาย
มรรค ๘



บทนำ

มนุษย์ทั้งหลายล้วนแสวงหาหนทางแห่งการพ้นทุกข์ หรือไม่ก็พยายามแสวงหาความสุขด้วยความไม่เข้าใจ ไม่ว่าจะเป็นคนในพุทธศาสนาและบุคคลในศาสนาอื่นๆ ไม่มีใครอยากอยู่กับทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นเพียงขณะสั้นๆ ก็ตาม แต่กลับไม่มีใครเลยที่สามารถจะพบทางพ้นทุกข์อย่างแท้จริงได้เลย

ข้อปฏิบัติที่จะเดินทางไปสู่ที่สุดแห่งทุกข์นั้น มีมหาบุรุษผู้สั่งสมบารมีมาอย่างมากมายคือ พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งทรงตรัสรู้อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ดังนั้น มรรคจึงต้องมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการพ้นทุกข์ของบุคคล เพราะหากไม่มีมรรค มนุษย์จะหาทางออกจากทุกข์ไม่ได้เลย ตอนนี้ท่านทั้งหลายอาจจะยังไม่เชื่อ อ่านไปให้จบ ทำความเข้าใจ แล้วน้อมนำ

ไปปฏิบัติ แล้วท่านจะพบว่าทุกข์จะลดลงโดยลำดับ ทุกวันนี้ที่ทุกคนแก้ทุกข์กันอยู่นั้น ก็ทำได้แต่กลบเกลื่อนไปวันๆ เสมือนการกวาดขี้ฝุ่นไปไว้ใต้พรมเท่านั้นเอง ทุกคนพูดกันได้เพียง คนดี ความดี คนชั่ว ความชั่ว การมีศีลมีธรรมล้วนทำให้คนเป็นคนดีทุกศาสนา แต่ท่านตอบคำถามได้เองว่า การเป็นคนดีนั้นพ้นทุกข์ไหมเมื่อพลัดพรากไม่ว่าสิ่งรักหรือคนรัก คนดีดีแน่ๆ ไม่ใช่ไม่ดี แต่ไม่พ้นทุกข์ ทำได้อย่างมากก็อดทนระทมขมขื่นไว้ภายใน ดังนั้นความจริงคือไม่มีใครดับทุกข์ถาวรได้หากไม่เดินตามมรรค (มัคคานุคา)

เราจะมาทำความเข้าใจจนถึงขั้นการปฏิบัติเพื่อให้เห็นผลกันจริงๆ โดยเน้นคำสอนที่พระองค์ตรัสรู้และทรงประทานไว้กับเหล่าสาวกทั้งหลายมาประมวลเพื่อให้เห็นภาพอย่างชัดเจน เพื่อประโยชน์ต่อการเดินทางของทุกๆ คนอย่างถูกต้องและชัดเจน และที่สำคัญเป็นอย่างยิ่ง อาจทำให้ชาวพุทธทั้งหลายได้เห็นภาพรวมของเส้นทางเดินจนหมดข้อสงสัย หากเราเข้าใจแก่นแท้แล้ว เราจะเลือกใช้อุบายต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์ของแต่ละบุคคลได้

หนังสือเล่มนี้จะเน้นให้เกิดความเข้าใจในการปฏิบัติตามมรรคได้จริงๆ มีวัตถุประสงค์ให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจในมรรคแต่ละข้ออย่างชัดเจนและนำไปปฏิบัติตามได้ เหมือนเราเข้าใจและจดจำศีล ๕ ได้อย่างขึ้นใจ

ซึ่งหากการประมวลพระธรรมคำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมทั้งการแนะนำสาธยายสู่ความเข้าใจในครั้งนี้ ได้ทำให้เกิดความศรัทธาต่อการปฏิบัติ จนถึงการเข้าใจในธรรม จักเป็นเรื่องน่ายินดี และทำให้พุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองเพื่อเป็นที่พึ่งของบุคคลผู้แสวงหาทางพ้นทุกข์ที่แท้จริงสืบไป ทั้งในกาลปัจจุบันและในกาลอนาคต

ประเสริฐ อุทัยเฉลิม
สวนยินดีธรรม สุราษฎร์ธานี
๒๙ เมษายน ๒๕๕๔



อริยมรรค มีองค์ ๘

เราจะมาทำความรู้จักมรรคทั้ง ๘ องค์กัน เพื่อจะยึดเป็นแนวทางในการเดินทางไปสู่ทางพ้นทุกข์ ตั้งแต่ระดับต้นๆ จนถึงขั้นสูงสุด เพื่อให้เราเข้าใจโดยไม่มีการบิดเบือนออกจากสิ่งที่พระองค์แสดงไว้ เราจะมาทำความเข้าใจกับแต่ละคำซึ่งเป็นคำจากพระโอษฐ์ว่าท่านตรัสไว้แก่ภิกษุว่าอย่างไรในแต่ละส่วนของมรรค ข้อสังเกตว่าคำใดเป็นคำจากพระโอษฐ์ ให้ดูคำว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย" หากมีคำนี้ นั่นเป็นคำที่พระองค์ตรัสจากพระโอษฐ์นั่นเอง เราจะศึกษาเรื่องมรรคกันในรายละเอียด ในส่วนของอริยสัจจะกล่าวถึงกันในตอนท้ายของหนังสือเล่มนี้ แต่จะให้เห็นว่าเมื่อเกิดสัมมาทิฏฐิก็จะรู้อริยสัจ ๔ ขึ้นมา

อริยมรรคมีองค์ ๘ ประกอบด้วย

๑) สัมมาทิฏฐิ - ความเห็นชอบ
๒) สัมมาสังกัปปะ - ความดำริชอบ
๓) สัมมาวาจา - การพูดจาชอบ
๔) สัมมากัมมันตะ - การทำการงานชอบ
๕) สัมมาอาชีวะ - การเลี้ยงชีวิตชอบ
๖) สัมมาวายามะ - ความเพียรชอบ
๗) สัมมาสติ - ความระลึกชอบ
๘) สัมมาสมาธิ - ความตั้งใจมั่นชอบ

อริยมรรคมีองค์ ๘ รายละเอียดพร้อมทั้งสาธยาย

มรรคองค์ที่ ๑ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความเห็นชอบเป็นอย่างไรเล่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความรู้อันใดเป็นความรู้ในทุกข์ เป็นความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นความรู้ในความดับแห่งทุกข์ เป็นความรู้ในการดำเนินให้ถึงความดับแห่งทุกข์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า ความเห็นชอบ

เราจะเห็นว่าผู้ที่จะเกิดสัมมาทิฏฐินั้น จะเป็นผู้ที่รู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค นั่นเอง นั่นก็คือ เป็นผู้รู้อริยสัจ ๔ บุคคลผู้รู้อริยสัจก็คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ เป็นผู้รู้อริยสัจอย่างแจ่มแจ้งจนถึงที่สุดแล้ว

ที่พระองค์ตรัสไว้อย่างนี้เพราะผู้ที่มีสัมมาทิฏฐิอย่างแจ่มแจ้ง จะเข้าสู่วิมุตติหลุดพ้น เข้าถึงความเป็นพระอรหันต์ได้ ดังนั้นหากจะให้เกิดสัมมาทิฏฐิก็ต้องปฏิบัติตามมรรคในข้ออื่นมาก่อน จึงจะเกิดสัมมาทิฏฐิขึ้นต่อมา แต่ระดับของผู้ที่เห็นสัมมาทิฏฐิเบื้องต้นคือ เข้าสู่ทางแห่งการปฏิบัติ ก็เพราะเมื่อเห็นอย่างถูกต้องแล้วว่า โทษภัยในการเวียนเกิดเวียนตายไม่มีที่สิ้นสุดนั้น มาจากการกระทำกรรมทั้งกุศลและอกุศล ในเบื้องต้นก็เริ่มละอกุศลก่อนเพื่อจัดการไม่ให้ทุกข์เกิดขึ้น รู้ผิดชอบชั่วดี นี่ก็เป็นสัมมาทิฏฐิในเบื้องต้น เมื่อเกิดการเห็นถูกขึ้นมาระดับใด ก็จะปฏิบัติถูกต้องในระดับของความเห็นถูกระดับนั้น เมื่อปฏิบัติตามมรรคองค์อื่นต่อไปโดยมีเชื้อแห่งความเห็นถูก ก็จะย้อนกลับมาชำระความเห็นถูกให้ถูกมากขึ้นมากขึ้นไปเรื่อยๆ จนเห็นอริยสัจขึ้นมาในอนาคต จนเป็นพระโสดาบัน จากนั้นปฏิบัติตามมรรคต่อไปก็จะเห็นถูกคือเห็นอริยสัจอย่างแจ่มแจ้งจนถึงที่สุดเป็นพระอรหันต์

เมื่อเกิดความเห็นอันถูกต้องหรือทิฏฐิอันถูกต้องก็จะเริ่มคิดถูก ดำริถูก สัมมาทิฏฐิก็เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดสัมมาสังกัปปะ หรือความดำริชอบ

มรรคองค์ที่ ๒ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความดำริชอบเป็นอย่างไรเล่า

ความดำริในการออกจากกาม

ความดำริในการไม่มุ่งร้าย

ความดำริในการไม่เบียดเบียน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า ความดำริชอบ

เมื่อมีความเห็นหรือทิฏฐิอันถูกตรง การดำริหรือความตั้งใจก็จะถูกตรงว่า สิ่งที่จะทำให้เกิดทุกข์ก็คือการเข้าเสพติดในกามคุณ ๕ ซึ่งมีผลทำให้ใจเป็นทุกข์เร่าร้อน เริ่มมีปัญญาเห็นโทษภัยในกามทั้งหลายว่ามีทุกข์มาก มีสุขน้อย ล้วนทำให้เกิดการเดือดเนื้อร้อนใจ จึงดำริที่จะพรากออก ไม่ว่าจะด้วยการละขาดหรือยังคงใช้อยู่แต่ไม่เข้ายึดติด กามในที่นี้มิใช่เฉพาะเรื่องของหญิงชายเท่านั้น แต่กามนั้นคือสิ่งที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไปยึดไปเสพในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส แล้วหลงว่ามันเป็นของดี เช่นทางกาย จะไปที่ไหนๆ ก็คิดถึงบ้าน ที่นอนไม่สบายเหมือนบ้านเรา หรือไปไหนๆ พอสามทุ่มก็เสียดายวันนี้ไม่ได้ดูละครเรื่องโปรดตอนจบซะด้วย อุตส่าห์ดูมาตั้งนาน ในเบื้องแรกอะไรๆ ก็ดูจะเป็นกามไปหมดเพราะเราหลงยึดติดไปหมด แต่การจะออกจากกามนั้นมี ๒ วิธีคือ

๑) ใช้ไปเห็นโทษภัยไปว่า ยึดเมื่อไหร่ทุกข์ อยากเมื่อไหร่ก็ทุกข์ ดังนั้นเริ่มใช้ด้วยสติปัญญา มีไว้ใช้ก็ใช้ไม่หลงใหลได้ปลื้มมากนัก

แล้วจะถอนฉันทราคะในสิ่งนั้นออกได้

๒) พรากออกเลย แบบนี้เหมาะกับผู้ที่หวังผลอย่างรวดเร็ว แต่นั่นต้องแกล้วกล้าอาจหาญ วิธีนี้เป็นวิธีที่เหมาะมากที่จะออกบวช

เมื่อเริ่มพรากออกก็จะเห็นการยึดติดอย่างเหนียวแน่น จึงเกิดความทุกข์ ความกระวนกระวายใจเพราะตัณหาบีบคั้น อยากจะได้สิ่งนั้นๆ นี่คือความทุกข์ที่ทุกคนถูกกามเล่นงาน เพียงเพราะอยากได้สุขเล็กๆ น้อยๆ ที่เปรียบเหมือนเกลียวคลื่น พยับแดด เกิดขึ้นแล้วสักพักก็สลายหายไป เมื่อหลงไปยึดติดเข้า วันใดไม่ได้ก็จะเป็นทุกข์

ทุกข์ที่เกิดขึ้นตรงนี้เรียกว่า นิวรณ์ ๕ ความเป็นจริงนิวรณ์ ๕ เกิดขึ้นจากการที่เราไปเสพติดกามไว้ก่อน เมื่อจะพรากออกจึงมีผลบ้าง ตรงนี้ต้องใช้ขันติความอดทนอดกลั้นไว้ แน่นอนมันจะพยายามลากเรากลับไปอยู่กับสิ่งนั้นๆ อีก ต้องมุ่งมั่นที่จะเลิก โดยเห็นโทษภัยอย่างแท้จริง ดังนั้นขณะที่เรารู้สึกทุกข์ใจจากการพยายามจะพรากนั้น เป็นการเผากิเลสนะ อย่าเข้าใจผิด เปรียบเสมือนการที่คนติดยาเสพติด เห็นว่าการเสพยาเป็นทุกข์มากกว่าสุข ซึ่งเมื่อตอนยังไม่มีปัญญา มองว่ายาเสพติดเสพแล้วเป็นสุข แต่พบความจริงว่าสุขเล็กน้อยที่ได้เสพ แต่ทุกข์มากเมื่อไม่ได้ จึงอยากที่จะเลิก การเลิกยานั้นแน่นอนจะเกิดอาการที่เรียกว่าลงแดง ซึ่งจะทุกข์ทรมานมาก การอดทนอดกลั้นที่จะเลิกยาเสพติดจึงเป็นการ

กระทำที่ผู้รู้สรรเสริญ เพราะเมื่อผ่านช่วงนี้ไปได้ การเลิกยาเสพติดจะเข้าไปใกล้ความสำเร็จมากขึ้น

นิวรณ์ (อ่านว่า นิ-วอน) แปลว่า เครื่องกั้น

หมายถึงธรรมที่เป็นเครื่องปิดกั้นหรือขัดขวางไม่ให้บรรลุความดี ไม่เปิดโอกาสให้ทำความดี และเป็นเครื่องกั้นความดีไว้ไม่ให้เข้าถึงจิต เป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุธรรมไม่ได้ หรือทำให้เลิกล้มความตั้งใจปฏิบัติไป

นิวรณ์มี ๕ อย่าง คือ

๑. **กามฉันทะ** ความพอใจ ติดใจ หลงใหลใฝ่ฝัน ในกามโลกีย์ทั้งปวง ดุจคนหลับอยู่

๒. **พยาบาท** ความไม่พอใจ จากความไม่ได้สมดังปรารถนาในโลกียะสมบัติทั้งปวง ดุจคนถูกทัณฑ์ทรมานอยู่

๓. **ถีนมิทธะ** ความขี้เกียจ ท้อแท้ อ่อนแอ หมดอาลัย ไร้กำลังทั้งกายใจ ไม่ฮึกเหิม

๔. **อุทธัจจะกุกกุจจะ** ความคิดซัดส่ายตลอดเวลา จิตไม่สงบนิ่งตั้งมั่น

๕. **วิจิกิจฉา** ความไม่แน่ใจ ลังเลใจ สงสัย กังวล กล้าๆ กลัวๆ ไม่เต็มร้อย ไม่มั่นใจ

เพราะฉะนั้นการฝึกเพื่อจะให้พ้นขึ้นมาต้องฝืนทน ทวนกระแส จนเมื่อพ้นมาแล้วจะรู้สึก สบาย เป็นอิสระ เพราะไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของมันอีก ความดำริในการไม่มุ่งร้าย และความดำริในการไม่เบียดเบียนนั้น เข้าใจไม่ยาก เมื่อเราไม่มุ่งร้ายไม่เบียดเบียนใคร ความสงบในใจจะเกิดมีขึ้น จะเกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นขึ้น เป็นการลดตัวลดตนลงไปด้วย เมื่อคิดถูกดำริถูกก็จะใช้คำพูดที่ถูกต้องเป็นสัมมาวาจาขึ้นมา

มรรคองค์ที่ ๓ สัมมาวาจา การพูดจาชอบ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การพูดจาชอบเป็นอย่างไรเล่า
เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง
เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดส่อเสียด
เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดหยาบ
เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า การพูดจาชอบ

ในข้อสัมมาวาจานี้ เมื่อเกิดความเห็นอย่างถูกต้อง ก็จะคิดถูกดำริถูกในการดำเนินชีวิตในข้อต่างๆ เมื่อดำริว่าไม่เบียดเบียน คำพูดจึงไม่คิดจะเบียดเบียนใคร จึงเป็นเรื่องของศีล ซึ่งจะเหมือนกับในศีลข้อที่ ๔ ของศีล ๕ ที่เราคุ้นเคย ศีลข้อนี้ดูเหมือนง่ายๆ แต่จริงๆ ไม่ง่ายเท่าไหร่นะ เพราะเราไปคิดแค่ว่าไม่พูดคำเท็จเท่านั้น แต่การไม่พูดเท็จนั้น ต้องประกอบด้วยการไม่พูดส่อเสียดด้วย คำว่าพูด

ส่อเสียดนั้นไม่ใช่พูดเสียดสีอย่างที่เข้าใจนะ พูดส่อเสียดหมายถึงการพูดให้คนแตกแยก หรือพูดไปแล้วสร้างความแตกแยก ดังนั้นในความจริงบางอย่างก็สร้างความแตกแยกได้มาก ต้องชั่งน้ำหนักแยกแยะให้ดีว่าอันไหนเกิดประโยชน์กว่ากัน โดยเจตนานั้นเป็นตัวกรรมนะ ส่วนใหญ่ความหวังดีที่เราพูดนั้น อาจจะยินดีพอใจ สะใจลึกๆ ที่เห็นเขาพินาศก็ได้ ดังนั้นโกหกคนอื่นได้ แต่โกหกตัวเองไม่ได้ ส่วนพูดหยาบ พูดเพ้อเจ้อก็เข้าใจได้ไม่ยาก การพูดคำหยาบหรือพูดเพ้อเจ้อนั้น ล้วนส่งผลเสียทำให้จิตใจไม่สงบทั้งสิ้น ดังนั้นควรฝึกที่จะละเสีย

เรามาดูสัมมาวาจาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากันเพื่อว่าเราจะได้ยึดเป็นแนวทาง

"ตถาคตรู้วาจาใด ไม่จริง ไม่แท้ ไม่ประกอบไปด้วยประโยชน์ ทั้งวาจานั้นไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่เจริญใจของคนอื่นๆ ตถาคตไม่ตรัสวาจานั้น

ตถาคตรู้วาจาใด เป็นของจริง ของแท้ แต่ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ทั้งวาจานั้นไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่เจริญใจของคนอื่นๆ แม้วาจานั้นตถาคตก็ไม่ตรัส

อนึ่ง ตถาคตรู้วาจาใด เป็นของจริง เป็นของแท้ ประกอบด้วยประโยชน์แต่วาจานั้นไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่เจริญใจของคนอื่นๆ ตถาคตย่อมรู้กาลอันควรที่จะใช้วาจานั้น

ตถาคตรู้วาจาใด ไม่จริง ไม่แท้ ไม่ประกอบไปด้วยประโยชน์ แต่วาจานั้นเป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจของคนอื่นๆ ตถาคตไม่ตรัสวาจานั้น

ตถาคตรู้วาจาใด แม้เป็นของจริง เป็นของแท้ และไม่ประกอบด้วยประโยชน์แต่วาจานั้นเป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจของคนอื่นๆ แม้วาจานั้นตถาคตก็ไม่ตรัส

อนึ่ง ตถาคตรู้วาจาใด เป็นของจริง เป็นของแท้ ประกอบด้วยประโยชน์ ทั้งวาจานั้นเป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจของคนอื่นๆ ตถาคตย่อมรู้กาลอันควรที่จะใช้วาจานั้น”

พระอมตะวจนาแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

อ่านอย่างนี้หลายท่านจับทางไม่ได้ มาดูสรุปกันเพื่อง่ายต่อการทำความเข้าใจ

	จริง	ประโยชน์	เป็นที่รัก	ตรัส
๑	X	X	X	X
๒	/	X	X	X
๓	/	/	X	รู้กาละที่จะพูด
๔	X	X	/	X
๕	/	X	/	X
๖	/	/	/	รู้กาละที่จะพูด

เราจะเห็นอย่างชัดเจนว่า สิ่งที่พระองค์จะตรัสออกมาจะมีเฉพาะข้อ ๓ และ ๖ เท่านั้น ดังนั้นเราลองมาดูความเหมือนและความต่างในข้อ ๓ และ ๖ กัน

ในข้อ ๓ และ ๖ เหมือนกันตรงที่สิ่งที่พระพุทธองค์จะตรัสนั้นต้องจริงและมีประโยชน์ ส่วนเป็นที่ชอบใจหรือเจริญใจผู้ฟังหรือไม่นั้น ท่านจะดูกาละอีกที นั่นสรุปตรงนี้ง่ายๆว่า หากเรา เห็นคำว่า "ดูก่อน! ภิกษุทั้งหลาย" "ดูก่อน! อานนท์" "ดูก่อน! สารีบุตร" นั่นแปลว่าคำนั้นมาจากพระโอษฐ์ซึ่งนั่นต้องจริงและมีประโยชน์แน่นอน

มรรคองค์ที่ ๔ สัมมากัมมันตะ การทำการงานชอบ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การทำการงานชอบเป็นอย่างไรเล่า

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการประพฤติผิดในกามทั้งหลาย

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า การทำการงานชอบ

ในมรรคข้อนี้เหมือนกับศีลในข้อ ๑ ข้อ ๒ ข้อ ๓ เลย ดังนั้น เราคุ้นเคยกันดีอยู่แล้ว ในส่วนของปัญญาที่ผ่านมาก็ได้มีการอธิบายไปพอควรแล้ว ตรงนี้จะทำความเข้าใจในหมวดของศีล ซึ่งคนมักไม่ค่อยเห็นประเด็นที่จะกล่าวถึงนี้เท่าไหร่นัก

ในมรรคองค์ที่ ๓ สัมมาวาจา และมรรคองค์ที่ ๔ สัมมากัมมันตะนั้น จะเห็นประโยคหนึ่งที่ซ้ำๆ กันอยู่ในทุกๆ บรรทัดก็คือ *เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการ...* ทำไมพระพุทธองค์จึงทรงใช้ประโยคนี้ในทุกๆ ข้อ เพื่อให้เข้าใจ เรามาดูการทำผิดศีลกันก่อน เช่น ยุงบินมาเราตบ..เพี้ยะ ตายสนิท แล้วก็บอก โอ๊ะ! ไม่เจตนาเลย ไม่เจตนาหรือ? ลองย้อนภาพดูใหม่ (สโลว์โมชั่น) ยุงบินมา เสียงยุงกระทบหู ใจสั่นไหวบีบคั้น โกรธแค้น เกิดอาฆาตพยาบาท โทสะเข้าประกอบจิต จนถึงจุดหนึ่งสั่งให้แขนขยับแล้วก็ตบลงไป เกิดการฆ่าทันที หากนี่เป็นการสโลว์โมชั่น จะเห็นภาพเลยว่า เกิดแรงผลักดันเป็นเจตนาให้เกิดการฆ่า เมื่อมีกิเลสเป็นตัวผลักดันจะเกิดการกระทำกรรม

ซึ่งพระองค์ตรัสว่า เจตนาเป็นตัวกรรม ดังนั้นเมื่อเกิดมี โทสะ โลภะ หรือโมหะเข้าประกอบ การกระทำทั้งหลายจึงเกิดเป็นกรรม เพราะฉะนั้นการตบยุงจึงเป็นกรรมเพราะมีเจตนา เจตนามีได้ เพราะมีโลภะ โทสะ โมหะเข้าประกอบนั่นเอง

เมื่อเข้าใจเจตนาแล้วลองกลับมาในข้อของศีลใหม่ อีกสักตัวอย่างหนึ่ง หากมีคนที่มีนิสัยชอบลักขโมย เวลาเห็นของใครก็จะลักก็จะขโมย จนเมื่อได้มาประพฤติปฏิบัติธรรมเริ่มมาถือศีล เจริญตามมรรค จึงเห็นว่าการเอาของของผู้อื่นที่เขาไม่ได้ให้นั้นไม่ดี จึงเริ่มละเว้น แต่ในช่วงแรกๆ ทุกครั้งที่เขาเห็นของคนอื่น เขาจะอยากได้มาก แต่ก็พยายามข่มใจ ฝืนใจไว้ไม่ทำผิดอีก เขาต้องใช้ความอดทนอดกลั้นเพื่อไม่ทำ ซึ่งขณะนั้นเองที่เกิดเจตนาเป็นเครื่องเว้นขึ้น ทีแรกตบยุงเพราะมีกิเลสเป็นเหตุ ก็เกิดเจตนาเป็นตัวกรรม ทำให้เกิดเป็นวิบาก เมื่อคนขี้ขโมยคนนี้เริ่มอดทน พากเพียรในการถือศีลเจริญมรรคต่อไป สิ่งที่เราจะเห็นได้อย่างแน่นอนคือ ระดับของเจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการลักขโมยนั้นจะลดลงไปเรื่อยๆ ซึ่งในทำนองเดียวกันเจตนาที่จะเอาของผู้อื่นก็ลดลงเช่นกัน จนวันหนึ่งหากมีคนทำเงิน ๕๐๐ บาทหล่นต่อหน้าเขา โดยที่เจ้าของเงินไม่รู้ตัว คนที่เมื่อก่อนเคยเป็นคนขี้ขโมยนั้นเห็นเข้าพอดี เขาก้มลงเก็บเงิน ๕๐๐ บาทนั้นแล้ววิ่งตามไปคืนให้เจ้าของ แล้วเดินกลับมาโดยปรกติ เพื่อนที่เคยรู้จักนิสัยของคนๆ นี้เห็นแล้วเกิดความสงสัย จึงเอ่ยปากถามขึ้นมาว่า ทำไมไม่เก็บเงินไว้เองล่ะ เขาตอบว่า ไม่ใช่ของเรานี่ เพื่อนจึงถามต่อไปว่า เดี๋ยวนี้ถือศีลเหรอ? คนๆ นั้นหยุดคิดอยู่

พักหนึ่งแล้วตอบว่า เปล่า เพื่อนยังคงสงสัยในคำตอบอยู่ จึงถามต่อว่า ถ้าไม่ถือศีลแล้วทำไมไม่เอาซะเลยล่ะ...

เราจะให้เรื่องหยุดอยู่ตรงนี้ แล้วย้อนภาพกลับไปใหม่ ครั้งแรกเป็นคนนิสัยขี้ขโมย ขโมยของได้แบบไม่มีความรู้สึกผิดเลย คนที่ทำผิดโดยไม่มีความรู้สึกผิดเลย เราจะใช้คำเรียกว่า "เลวแบบเป็นเนื้อแท้" เวลาเอาของใครมีแต่ความยินดีปรีดาไม่รู้สึกผิดใดๆ ในใจแม้แต่น้อย เชื่อไหมว่าคนที่เลวแบบเป็นเนื้อแท้นี่ขโมยของใครไม่มีเสียงการยับยั้งภายในจากสติปัญญาเลย แต่เมื่อหันเข้ามาศึกษาปฏิบัติ ต้องการจะเป็นคนดี เริ่มเกิดความยับยั้งชั่งใจขึ้น ความยับยั้งชั่งใจที่เกิดขึ้นของทุกคนจะมาในรูปไหนหรือ? ก็มาในรูปแบบของเสียงเล็กๆ ในหัวนี่ล่ะ ในระยะแรกที่มีเจตนาเป็นเครื่องเว้น เวลาที่เห็นของใครแล้วเกิดความรู้สึกอยากจะขโมย จะเกิดเสียงขึ้นในหัว อย่างเช่นว่า ไม่เอานั่นไม่ใช่ของเรา เราจะไม่ทำบาปอีกแล้ว อดทนไว้ ไม่ได้ก็ไม่ตายหรอก ถ้าเราเอาของคนอื่นแล้ว เจ้าของก็ต้องเสียใจที่ของที่เขาเก็บหอมรอมริบมาต้องสูญหายไป ได้ไปเราก็ไม่เป็นสุขหรอก... และอาจเกิดเสียงอีกเสียงหนึ่งดังขึ้นตอบโต้ในเชิงสนับสนุนให้เอา เช่น เออ...ไม่เป็นไรหรอก พวกนี้เขารวยแล้วเอามาเขาก็ไม่เดือดร้อนหรอก เราช่วยให้เขาได้ซื้อของใหม่ด้วยซ้ำ

แต่จากการที่เริ่มเกิดเหตุผลที่จะทำดีขึ้นมาเป็นเครื่องต้านการทำชั่วนั่นเอง จะมีการชะงักขึ้นทุกๆ ครั้งที่เขาอยากจะขโมยของใคร ในช่วงนี้เขาต้องอดทนฝืนใจข่มใจไว้มากทีเดียวเพื่อจะไม่ขโมยอีก

แต่ในความเป็นจริง ความอยากจะขโมยของๆ คนอื่น จะเริ่มลดความรุนแรงในใจลงตามกาลเวลา ตราบใดที่เรายังมีปัญญาเห็นตามความจริงไม่ยอมไหลไปตามอำนาจฝ่ายต่ำของกิเลส เจตนาเป็นเครื่องเว้นก็ลดลงเช่นกัน แล้วลดลงเรื่อยๆ จนวันหนึ่งเมื่อเกิดเหตุการณ์คนทำเงินหล่นต่อหน้าเขา ๕๐๐ บาท เขาก้มลงเก็บและวิ่งตามไปคืนเจ้าของ

จะชี้ให้เห็นจุดพลิกผันที่สำคัญคือ คนที่เคยขี้ขโมยคนนั้นหมดความอยากที่เอาของๆ คนอื่นแล้ว **คือหมดเจตนาที่อยากจะได้ของๆ คนอื่นแล้ว** เขาก้มลงเก็บเงินโดยเสียงในหัวเงียบกริบ (ไม่มีว่า เสียงหนึ่งบอกให้เอาเลย อีกเสียงหนึ่งบอกว่าไม่ดีอย่าทำ...อีกต่อไป) **คนๆ นี้หมดเจตนาที่จะขโมย คนๆ นี้ก็หมดเจตนาเป็นเครื่องเว้นไปด้วย** หากเราจะบอกว่า **คนๆ นี้เป็นผู้มีศีลบริบูรณ์ในข้อนี้ก็คงไม่ผิด**

เมื่อเป็นคนดีอย่างเป็นเนื้อแท้ในระดับศีลเพราะเกิดปัญญาในศีล เกิดสมาธิในศีล เพราะเจตนาเป็นเครื่องเว้นได้สร้างสมให้เกิดศีลขึ้นในระดับอธิศีลขึ้น ก็หมดเจตนาเป็นเครื่องเว้นที่จะทำผิดอีกหากข้อศีลทุกๆ ข้อถูกชำระจนบริสุทธิ์อย่างนี้ จิตจะไม่เกิดความเดือดเนื้อร้อนใจหรือเครื่องเสียบแทงแบบหยาบๆ อีก จากนี้ไปก็เข้าสู่กระบวนการชำระความทุกข์ภายใน ไม่อย่างนั้นทำดีก็จะติดดี คนอื่นไม่ดี เกิดเป็นตัวตนขึ้นมาอีก ดีก็เลยเป็นเหตุให้เกิดทุกข์อีกด้วยความไม่รู้ ดังนั้นจึงต้องมีมรรคในระดับละเอียดขึ้นที่จะชำระเหตุให้

เกิดทุกข์ในระดับจิตใจต่อไป คือระดับตัณหาและอุปาทาน ซึ่งต้องอาศัยมรรคองค์ที่ ๖ ๗ และ ๘

มรรคองค์ที่ ๕ สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีวิตชอบ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การเลี้ยงชีวิตชอบเป็นอย่างไรเล่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สาวกของพระอริยเจ้าในธรรมวินัยนี้ ละการเลี้ยงชีวิตที่ผิดเสีย ย่อมสำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า การเลี้ยงชีวิตชอบ

ในสัมมาอาชีวะนี้ ในระดับที่ถึงความหลุดพ้นได้ง่ายได้สะดวกก็ต้องยอมรับว่าคือการถือสมณเพศและอยู่ในธรรมวินัยของพระพุทธเจ้าที่ท่านบัญญัติไว้ เพราะธรรมวินัยนั้นต้องละกามคุณค่อนข้างชัดเจน พระไม่สามารถทำอย่างที่อยากทำ ไปที่ที่อยากไป ขบฉันอย่างที่อยากฉัน ดังนั้น ผู้มีปัญญาจะอาศัยการเนกขัมมะนี้ทำให้ตัณหาสงบระงับลง เมื่อกามตัณหาสงบลง ก็ง่ายต่อการบำเพ็ญภาวนาจนถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ง่ายขึ้น แต่ในระดับผู้ที่มีอินทรีย์อ่อนก็อาจต้องใช้การลด-ละ ลด-ละ ไปเรื่อยๆ จนวันหนึ่งเลิกได้ในที่สุด

แต่ในระดับผู้ครองเรือน ก็ให้ใช้สัมมาอาชีพ คืออาชีพที่ไม่ผิด ไม่สร้างความเดือดร้อน เช่น ไม่ค้าสัตว์ให้เขาเอาไปฆ่า ไม่ค้าอาวุธ ไม่ค้ายาพิษ ไม่ค้าสุรายาเสพติดทั้งหลาย ไม่ค้ามนุษย์ นอกเหนือจาก

อาชีพที่ผิดเหล่านี้ก็พิจารณาดูเองได้ไม่ยาก แต่อย่าเอาเงินเป็นตัวตั้งนะ เช่นว่า ทำไมคนนั้นทำบาปแล้วยังร่ำรวย ผลกรรมนั้นส่งได้ทั้งในปัจจุบัน ถัดไปอีกและถัดไปอีกก็ได้ ชีวิตหนึ่งๆ นี้น้อยนัก เมื่อเทียบกับสังสารวัฏอันยาวนาน แต่ผลที่กระทำไว้เพียงเพื่อเงินที่อยากได้มากินใช้ (แบบเกินๆ) นั้น จะก่อผลเป็นวิบากกรรมที่ต้องชดใช้แบบไม่คุ้มกันเลย ต้องฆ่า ต้องโกง ต้องพูดปดเพ้อเจ้อเพื่อให้ได้เงินมา แล้วเงินที่ได้มาเอามาทำอะไรหรือ ได้มาก็ซื้อกระเป๋าแพงๆ รถหรูๆ มาให้เกิดความสุขจอมปลอม คุ้มกันแล้วหรือกับสุขชั่วแว้บเดียว ซึ่งเป็นของหลอกๆ กฎแห่งกรรมก็เห็นแล้วนะว่ามีจริงๆ เวลารับผลมันไม่คุ้มกันเลย ทำอาชีพใดๆ ก็ดี แต่ขอให้รู้จักทำประโยชน์ให้ผู้อื่นมากๆ ไม่เห็นแก่ตัวหรือแก่พวกพ้อง ชีวิตก็จะพบกับความสุขสงบเย็น

เมื่อเราอ่านมาถึงตรงนี้ เราจะเห็นว่า ในมรรคองค์ที่ ๑ และ ๒ นั้น เป็นเรื่องของปัญญาที่เห็นแล้วว่าการกระทำที่ผ่านๆ มานั้น ล้วนสร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้น ตั้งแต่ในระดับหยาบๆ คือ การใช้ชีวิต การพูดจาปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น สุดท้ายก็วนกลับมาหาตนเอง จนระดับหยาบมากๆ อย่างมรรคองค์ที่ ๔ สัมมากัมมันตะ ซึ่งเป็นการกระทำที่ไปรุกรานต่อผู้อื่น เมื่อเกิดปัญญาขึ้นก็เริ่มมีสัมมาทิฏฐิ เริ่มดำริที่จะไม่มุ่งร้าย ไม่เบียดเบียนใคร ส่วนเนกขัมมะนั้น เริ่มเป็นจุดที่จะรุกกลับไปสู่การถอดถอนกามออก เพื่อพ้นจากทุกข์ทางใจ ซึ่งเมื่อถึงตรงนี้ศีลจะบริบูรณ์ แต่คนดีไม่

พ้นทุกข์ทางใจ คนดีไม่ใช่ไม่ดี แต่คนดีที่ไม่รู้มรรคองค์ที่ ๖ ๗ และ ๘ จะไม่พ้นจากทุกข์ไปได้ ดังนั้น เราจะมาดูมรรคในระดับถอดถอนความทุกข์ทางใจกันต่อ

มรรคองค์ที่ ๖ สัมมาวายามะ ความพากเพียรชอบ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความพากเพียรชอบเป็นอย่างไรเล่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายาม ปรารภความเพียร ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อจะยังอกุศลธรรม อันเป็นบาปที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายาม ปรารภความเพียร ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อจะละอกุศลธรรม อันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายาม ปรารภความเพียร ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อจะยังกุศลกรรม ที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายาม ปรารภความเพียร ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อความตั้งอยู่ ความไม่เลอะเลือน ความงอกงามยิ่งขึ้น ความไพบูลย์ ความเจริญ ความเต็มรอบ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า ความพากเพียรชอบ

มรรคในองค์ที่ ๖ นี้จะมีหัวข้อย่อยอยู่ ๔ ข้อ

๖.๑ เพียรที่จะยับยั้งอกุศลธรรม อันเป็นบาปที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น (เพียรสำรวมอินทรีย์)

๖.๒ เพียรที่จะละอกุศลธรรม อันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว (เพียรละ)

๖.๓ เพียรที่จะทำกุศลกรรม ที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น (เพียรเจริญ)

๖.๔ เพียรที่จะทำให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งอยู่ ไม่เลอะเลือน งอกงามยิ่งขึ้น ไพบูลย์ เจริญเต็มรอบ (เพียรเจริญให้ยิ่ง)

และในส่วนแรกที่มีอยู่ทุกๆ ข้อย่อยคือ *ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายาม ปรารภความเพียร ประคองตั้งจิตไว้...*

ในมรรคองค์นี้ สาระจะเริ่มมาอยู่ในส่วนของจิตใจภายใน เราจะเห็นใน ๒ เรื่องคือ อกุศล และกุศล ในเรื่องของอกุศล พระพุทธองค์ทรงแนะให้ระมัดระวังไม่ให้อกุศลเกิด ก็โดยการสำรวม สังวรณ์อินทรีย์ ระวังทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ประมาทเปิดช่องให้บาปอกุศลเกิด แต่หากเกิดขึ้นแล้วให้ละเสียไวๆ นี่เป็นในส่วนของอกุศล เมื่อสังวรณ์ระวังจะไม่เกิดการทำทุจริต ๓ คือ กายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต ในขั้นนี้จะสูงกว่าศีลในมรรคองค์ที่ ๓ ๔ และ ๕ แล้ว เพราะเริ่มเข้าไปจัดการที่ต้นเหตุ คือจิตใจที่เป็นระดับการสั่งการ

ทำไมท่านจึงไม่ให้ทำข้อนี้เสียเลยตั้งแต่ต้น เพราะสัตว์โลกที่ยังบกพร่องในเรื่องของศีลระดับหยาบๆ จิตใจและสติจะยังไม่สามารถจัดการในระดับละเอียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะยังไม่เห็นเหตุแห่งการทำกุศลหรืออกุศลนั้นว่า เกิดมีขึ้นจากการมีเจตนาที่จิตเป็นตัวสั่งการ ตราบเมื่อมีเจตนาเป็นเครื่องละเว้นก็จะเห็นว่าการกระทำใดๆ นั้นเริ่มต้นมาจากจิตใจภายในทั้งสิ้น เมื่อฝึกในการเว้นมากเข้าๆ จึงเกิดความตั้งมั่นเป็นสมาธิขึ้นมาจัดการดูแลในระดับละเอียดขึ้น

ในส่วนของกุศลนั้น จะเห็นว่าท่านทรงสอนให้ทำให้เกิดขึ้น และเมื่อทำให้ตั้งขึ้นได้แล้ว ก็ให้ทำให้มาก ทำให้งอกงามเจริญเต็มรอบ เมื่อเจริญเต็มรอบแล้ว กุศลก็จะอยู่ตัวจนเป็นกุศลตลอดเวลาได้เอง ไม่ต้องไปพยายามอีก จนทำกุศลโดยเป็นปรกติ ไม่ต้องมีเจตนาที่จะต้องทำอีก ละอกุศลจนไม่มีอกุศลจะต้องละอีก (หมดเจตนาเป็นเครื่องละเครื่องเว้น) อกุศลตั้งแต่หยาบๆ เช่น ความอาฆาตพยาบาท ความโกรธ ความหงุดหงิดรำคาญ จนระดับละเอียดเช่น การขยับแม้เพียงเล็กน้อยของจิตก็จะลดลงเรื่อยๆ จนจิตเกิดความตั้งมั่นมาก จึงส่งผลให้มรรคองค์ที่ ๗ สัมมาสติเกิดขึ้นได้โดยง่าย เพราะมีมรรคองค์ที่ ๖ เป็นเหตุเป็นปัจจัย ซึ่งนั่นจึงทำให้เห็นว่า สรรพสิ่งล้วนเกิดดับ สิ่งเกิดดับเป็นทุกข์ สิ่งเป็นทุกข์ไม่มีตัวตน มีเหตุให้เกิดก็เกิด หมดเหตุก็ดับไป ก็จะหมดความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตนระดับต่างๆ ลง

มรรคองค์ที่ ๗ สัมมาสติ ความระลึกชอบ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความระลึกชอบเป็นอย่างไรเล่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า ความระลึกชอบ

มาถึงมรรคองค์ที่ ๗ นี้เป็นเรื่องที่พวกเรานักปฏิบัติจะได้ยินกันบ่อยๆ เรื่องสติปัฏฐาน ๔ แล้วเราก็มาเห็นคำที่คุ้นเคย ๔ คำคือ กาย เวทนา จิต ธรรม ในแต่ละข้อย่อยของมรรคในข้อนี้ เรามาทำความเข้าใจเพื่อจะนำไปสู่การปฏิบัติกัน ความจริงพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า เมื่อสัมมาวายามะเจริญ จะเป็นเหตุให้เกิดสัมมาสติ จาก

มรรคองค์ที่ผ่านมาจะส่งผลต่อมาให้การเจริญสติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ได้โดยง่าย

ในส่วนแรกของทุกๆ ข้อย่อย จะมีส่วนที่แตกต่างกันคือ
เป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ
เป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ
เป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งหลายอยู่เป็นประจำ
เป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ

ในส่วนที่สองของทุกๆ ข้อย่อย จะมีส่วนที่เหมือนกันหมดคือ
มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ
ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

เราลองมาดูความหมายกันไปทีละส่วน

ส่วนแรกเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกาย เราก็เริ่มสงสัยตั้งแต่คำว่ากายในกายแล้วว่า หมายถึงอะไร กายทำไมต้องในกายด้วย เอาง่ายๆ กายคือที่ประชุมรวมกันของธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม อย่างที่เราได้ยินกันมา หากว่าเราเห็นอย่างนั้นจริง คือเห็นความเป็นดิน น้ำ ไฟ ลม จริง เชื่อไหมว่าเราไม่ต้องมาพิจารณากายในกายหรอก พูดอย่างนี้งง เพราะดูเหมือนว่าเราจะรู้นะว่า กายของเราก็แค่ดิน น้ำ ไฟ ลม มาประชุมกัน แต่มันไม่แค่นั้นนะซิ พอ ดิน น้ำ ไฟ ลม มาประชุมกัน ตามเหตุปัจจัยนั้น มันเกิดมีเราเข้าไปยึดถือ

ว่ากายนี้เป็นเราเป็นของเราขึ้นมา ดังนั้น ถ้าเราเห็นถึงความเป็นดิน น้ำ ไฟ ลม ตามเป็นจริงแล้ว ไม่เกิดเป็นตัวเราเข้าไปเป็นเจ้าของ เมื่อ ดิน น้ำ ไฟ ลมมันหมดเหตุหมดปัจจัยที่จะอยู่ต่อไปได้ มันก็สลาย ไปตามธรรมชาติอยู่แล้ว ทีนี้ในทุกๆ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่เราไปตั้งชื่อ เรียกว่า "คน" นั้น ความเป็นจริงคนทุกคนก็ต้องตาย ต้องแตกสลาย เสื่อมสลายตามกาลเวลาของดิน น้ำ ไฟ ลม

แต่ทำไมเราจึงดิ้นรนทำทุกๆ อย่างเพื่อจะยื้อกายนี้ไว้จนเกิด เป็นทุกข์เพราะไม่อยากตายเล่า นี่ล่ะ เพราะเราไม่เห็นกายตามจริง จึงต้องค่อยๆ เฝ้าสังเกตไปพิจารณาไป จนเกิดปัญญารู้แจ้งเห็น ความ จริงตามที่เป็นจริงว่า ดิน น้ำ ไฟ ลมนี้ไม่ใช่เรา แล้วเขาเคยเป็นเรา เป็นของเราตั้งแต่วันไหนหรือ เขาไม่เคยเป็นมาก่อนเลย เราเข้าใจผิด เมื่อสังเกตไปพิจารณาไปจึงแจ้งขึ้นมา ตอนที่แจ้งขึ้นมานั้น ไม่ได้ไป ทำให้เขาเป็นดิน น้ำ ไฟ ลม ขึ้นมานะ เขาเป็นมาตลอด เรานั่นแหละ ไปตู่เอาเอง จึงเกิดความเห็นถูกขึ้นมา เพราะเห็นว่า สรรพสิ่งไม่ว่า กายหรือใจล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา จึงเกิด ปัญญารู้ขึ้นมาว่ากายนี้เป็นไปตามธรรมชาติ เป็นไปตามเหตุ มีเหตุ ให้เกิดก็เกิด หมดเหตุก็ดับไป

อุบายวิธีเพื่อให้เห็นว่ากายไม่ใช่เรา เป็นเพียงที่มาประชุมรวม กันของธาตุ หรือเป็นเพียงรูปนั้น มีหลายวิธีเช่น

อิริยาบถ รู้ทันอิริยาบถ

อานาปานสติ รู้ลมหายใจ

สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหว

ปฏิกูลมนสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่เข้าประชุมรวมกันเป็นกาย

ธาตุมนสิการ พิจารณาร่างกายโดยสักแต่ว่าธาตุ

นวสีวถิกา พิจารณาซากศพให้เห็นคติธรรมดาของร่างกาย ของผู้อื่นเป็นเช่นใด ของตนเองก็เป็นเช่นนั้น

ดังนั้น กายในกายจึงเป็นการตัดส่วนของกายส่วนใดส่วนหนึ่งขึ้นมาสังเกตในเวลานั้น เหมือนการสุ่มตัวอย่างขึ้นมา หรือเหมือนการทำโพลล์นั่นเอง โพลล์คือการสุ่มตัวอย่างขึ้นมา กลุ่มหนึ่งซึ่งสามารถใช้เป็นตัวแทนให้เกิดความเข้าใจในประชากรทั้งหมดได้ ก็ทำนองเดียวกัน มาพิจารณาอะไร ก็คือสังเกตแล้วจะเห็นความจริงว่ากายทั้งปวงล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วดับไปเป็นธรรมดา ตัวของมันเองล้วนเกิดการบีบคั้น ดำรงให้อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นทุกขังด้วยตัวของมันเอง ด้วยความที่ธรรมชาติพยายามจะรักษาสภาพของมันให้คงที่ แต่ทำไม่ได้ จึงเกิดเป็นสภาพทุกข์ แต่ในความเป็นจริงไม่มีผู้ทุกข์ เมื่อเข้าใจทุกขังก็จะเห็นความเป็นอนัตตาว่า สรรพสิ่งไม่ได้มีตัวตนแต่อย่างไร เพราะมีเหตุให้เกิดก็เกิด หมดเหตุก็ดับไป เมื่อเห็นดังนี้จิตจึงปล่อยความยึดถือ สรรพสิ่งจึงว่างจากตัวตน หรือว่างจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

ในส่วนไตรลักษณ์นั้นหากเห็นชัดที่ตัวใดตัวหนึ่ง ก็เพียงพอที่จะให้เห็นความจริงได้ เพราะสิ่งนี้เป็นสิ่งเดียวกัน อยู่ที่จะเห็นมุมไหน

ก็สร้างความเบื่อหน่ายคลายกำหนัดได้ทั้งหมด แต่อย่างไรสุดท้ายต้องเห็นความเป็นอนัตตา จิตจึงจะปล่อยวางเข้าสู่สุญญตา แล้วทำไมวันนี้คนทั้งหลายจึงไม่เห็นมุมมองนี้ซึ่งเป็นมุมมองที่ถูกต้องล่ะ ก็เพราะเราอยู่ภายใต้ความไม่รู้ (อวิชชา) ไม่รู้อริยสัจ ๔ ไม่รู้ว่าอะไรคือทุกข์ จึงเอาสิ่งทุกข์มาเป็นสุขแล้วหลงไปยึดถือ ทีนี้พูดอย่างไรก็ไม่มีใครเชื่อ ถึงเชื่อก็ไม่ปลงใจปล่อยความยึดถือหรอก นั่นจึงต้องปฏิบัติเองให้รู้เห็นเองว่า สิ่งที่หลงยึดถือนั้นทุกข์นะ ทุกข์มากด้วยไม่มีสุขเลยแม้สักนิด ใครพูดอย่างไรประดิษฐ์ประดอยคำพูดให้ยอดเยี่ยมแค่ไหน หรือเตรียมสื่อมาให้เห็นมากมายเพียงใด ก็ไม่แจ้งสิ่งนี้ขึ้นมาได้ ต้องเห็นด้วยตนเอง เมื่อเห็นเองเกิดทิฏฐิที่ถูกต้องแล้วจะปล่อยเอง เมื่อเห็นแจ้งขึ้นมาแล้ว ใครจะมาบอก ชักชวนชี้นำอย่างไรก็ไม่มีวันกลับไปเห็นผิดอีก ผู้ที่ถึงตรงนี้พระพุทธเจ้าจึงบัญญัติชื่อเรียกบุคคลผู้มีคุณสมบัตินี้ว่าเป็นพระโสดาบัน เป็นผู้มีคติและมีทิฏฐิที่แน่นอน หมดความลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และในนิพพาน

คราวนี้มาถึง เวทนาในเวทนา ก็ทำนองเดียวกัน เวทนาคืออะไร เวทนาคือ สุข ทุกข์ และ ไม่สุขไม่ทุกข์ หรือภาษาบาลีเรียกว่า อทุกขมสุข เวทนาคือความรู้สึกนี้ก็เช่นกัน เป็นสิ่งถูกสร้างขึ้นมาจากความไม่รู้ ด้วยการให้ค่าปรุงแต่งทั้งทางกาย วาจา ใจ จนมาเกิดเป็นอารมณ์ชอบ-ไม่ชอบ-เฉยๆ ส่งผลต่อไปเป็นสุข ทุกข์ เฉยๆ ตามมา ในส่วนของนามธรรมนี้ เราได้ฝึกฝนสังเกตมาแล้วจากส่วนหน้าของหนังสือนี้ จากนี้เราก็หมั่นสังเกตได้ต่อไปเองอีกว่า อารมณ์ชอบ

ไม่ชอบ เฉยๆ ทั้งหลาย ก็ล้วนเกิดๆ ดับๆ จริงๆแล้วที่ว่าดูจิตนั้น หากเอาความเข้าใจของเราเป็นตัวตั้ง มันก็คือการสังเกตนามธรรมนั่นเอง เวทนาความรู้สึกซึ่งเป็นนามธรรมนั้นเป็นอาการของจิต ไม่ใช่จิต แต่โดนเรียกไปในชื่อดูจิตด้วย เพราะนามธรรมในช่วงแรกๆ นั้นไม่สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรเป็นอะไร แต่จริงๆ จิตนั้นจะไปอยู่ในข้อต่อไป

การเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งหลายอยู่เป็นประจำ คราวนี้จะหมายถึงอะไร การตั้งสติให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือมีสติอยู่พร้อม ด้วยความรู้ชัดจิตของตนว่า จิตมีราคะ ไม่มีราคะ จิตมีโทสะ ไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างไรตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ (ที.ม.10/273-300/325-351. ม.มู 12/131-152/100-127)

ทำนองเดียวกันจะเห็นว่าเกิดการประกอบจิต ว่าสิ่งต่างๆ ที่มาประกอบจิต เช่น โทสะเข้ามาประกอบก็เกิดโกรธขึ้น พอโทสะดับก็เห็นจิตที่ไม่มีโทสะ จิตก็ผ่องใสประภัสสรขึ้นมา เมื่อสังเกตไปอย่างนี้จะไปเห็นและเข้าใจได้ในส่วนนี้ต่อไปว่า ทุกอย่างล้วนเกิดดับ ไม่มีอะไรให้ไปยึดถืออีก

มาถึงการเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ การมีสติเฝ้าสังเกตว่าเป็นเพียงธรรม ไม่เป็นตัวตนบุคคลเราเขา

คือมีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิวรณ์ ๕ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร ตามความเป็นจริงอย่างนั้นๆ (ที.ม.10/273-300/325-351. ม.มู 12/131-152/100-127) พูดง่ายๆ ว่า ธรรมชาติใดที่มากระทบแล้วใจเกิดอะไรขึ้น ก็สังเกตไปจะพบความเป็นจริงเช่นกันว่า สิ่งทั้งปวงเกิดขึ้นมาได้หากมีเหตุมีปัจจัยให้เกิด และดับไปได้เพราะหมดเหตุหมดปัจจัย

ส่วนที่สองคือ มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ ในส่วนแรก ให้เราพิจารณาจนเห็น กาย เวทนา จิต ธรรม ไม่เป็นตัวตนใดๆ ทุกสิ่งล้วนเกิดขึ้น-ดับไป การพิจารณาเฝ้าสังเกตเพื่อให้เป็นไปดังนี้ ต้องใช้เครื่องเผากิเลสนั่นคือ ขันติ อดทน อดกลั้น เนื่องจากสิ่งเหล่านี้คือความเห็นผิดอยู่กับเรามานาน จนมีตัวตนของเราที่เหนียวแน่น ดังคำกล่าวที่ว่า นกไม่เห็นฟ้า ปลาไม่เห็นน้ำ หนอนไม่เห็นคูถ (ขี้) หากไม่อดทนที่จะหมั่นสังเกตไปเนืองๆ และคำว่าถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ นั่นก็คือ หากเราไม่มีใจที่เป็นกลาง โอนเอนไปกับสิ่งนั้น จะไม่เห็นสิ่งนั้นตามจริง เช่น แม่คนหนึ่งหากมีคนมาบอกว่าลูกคุณนิสัยไม่ดี แม่จะปกป้องลูกสารพัด จนกว่าแม่คนนั้นจะวางใจเป็นกลาง แล้วลองสังเกตลูกตามความเป็นจริง ก็จะเห็นพฤติกรรมลูกตัวเองตามจริง ดีก็ว่าดี ไม่ดีก็เห็นว่าไม่ดี เมื่อนั้นก็จะเข้าใจทุกอย่างได้แจ่มแจ้งมากขึ้น ส่วนคำว่าถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้นั้น พอเป็นเชิงธรรมะก็คือ

เรามีอุปาทานในขันธ์ ๕ อยู่ จึงได้เกิดเป็นทุกข์ ดังนั้นเมื่อถอนความยึดถือในขันธ์ จึงจะรู้เห็นตามจริงว่า ขันธ์ทั้งหลายไม่ใช่เรา เขาเกิดขึ้นมาได้ตามเหตุปัจจัย ดับไปได้เมื่อหมดเหตุปัจจัย ตัวเขาเองเป็นทุกข์โดยสภาพการดิ้นหนีดิ้นสู้ เพื่อรักษาสถานภาพไว้ให้ได้ นั่นจึงเป็นทุกข์ด้วยตัวมันเองอยู่แล้ว ไม่ได้มีตัวตนอะไร เมื่อหมดความยึดถือ แม้ในจิตที่เข้าไปรู้ก็ดี (เพราะจิตที่เกิดขึ้นในสภาพวันนี้ ก็มาจากการไม่รู้ทั้งสิ้น) ก็จะเกิดปัญญาสลัดคืนสิ่งทั้งปวงได้ หมดความยึดถือในที่สุด

มรรคองค์ที่ ๘ สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความตั้งใจมั่นชอบเป็นอย่างไรเล่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดแล้วจากกามทั้งหลาย สงัดแล้วจากธรรมที่เป็นอกุศลทั้งหลาย เข้าถึงปฐมฌาน ประกอบด้วยวิตกวิจาร มีปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกแล้วแลอยู่

เพราะความที่วิตกวิจารทั้งสองระงับลง เข้าถึงทุติยฌาน เป็นเครื่องผ่องใสแห่งใจในภายใน ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดมีขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิแล้วแลอยู่

อนึ่ง เพราะความจางคลายไปแห่งปีติ ย่อมเป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติและสัมปชัญญะ และย่อมเสวยความสุขด้วยนามกาย ชนิดที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย ย่อมกล่าวสรรเสริญผู้นั้นว่า “เป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติ อยู่เป็นปรกติสุข” ดังนี้ เข้าถึงตติยฌานแล้วแลอยู่

เพราะละสุขเสียได้ เพราะละทุกข์เสียได้ เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัสทั้งสองในกาล ก่อนเข้าถึงจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีแต่ความที่สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาแล้วแลอยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า ความตั้งใจมั่นชอบ

ส่วนความตั้งใจมั่นชอบ จะสังเกตได้ว่าในสัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบนั้น พระพุทธเจ้าทรงกล่าวไว้ตั้งแต่ปฐมฌาน (ฌานที่ ๑) ไปจนถึงจตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) โดยแสดงผลหรืออาการในแต่ละฌานนั้นๆ ไว้ เราจะมาทำความเข้าใจกันจากที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ โดยเริ่มที่ปฐมฌาน พระองค์ตรัสว่า "สงัดแล้วจากกามทั้งหลาย สงัดแล้วจากธรรมที่เป็นอกุศลทั้งหลาย" แสดงว่าในปฐมฌานนั้นจะไม่มีกามเครื่องทำให้ใจบีบคั้นจากตัณหาความทะยานอยากใคร่ที่จะได้ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทั้งหลาย จิตไม่มีนิวรณ์ ๕ เข้าครอบงำ แต่ยังมีวิตก คือความตริตรึกในรูป และวิจารคือความตรองเกี่ยวกับรูปอยู่

วิตก หรือความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐาน ซึ่งเราแปลกันทั่วไปว่าความตรึก แต่ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงความตรึกนึกคิดทั่วไป แต่หมายถึงความตรึกนึกจดจ่อในอารมณ์ของกรรมฐานเท่านั้น

วิจาร หรือความตรอง ที่แปลกันทั่วไปว่าความตรอง แต่สำหรับสมาธิหมายถึงความประคองจิตไว้ในอารมณ์ของกรรมฐาน

คือให้ตรึกนึกกำหนดอยู่จำเพาะอารมณ์ของกรรมฐานเท่านั้น ความที่คอยประคองจิตไว้ดั่งนี้เรียกว่า วิจาร ซึ่งมักแปลกันทั่วไปว่าความตรอง แต่ไม่ได้หมายความถึงความตรองเรื่องอะไรต่ออะไร ดังคำกล่าวว่า "เข้าถึงปฐมฌาน ประกอบด้วยวิตก วิจาร มีปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวก แล้วแลอยู่" ดังนั้นในระดับปฐมฌานนี้ ยังมีเสียงพูดตริถึงสิ่งที่กำลังกระทำในองค์กรรมฐาน เช่น รู้ลมหายใจอยู่เป็นวิตก และตรึกถึงผลที่เกิดจากการกระทำในองค์กรรมฐาน เช่นเกิดเป็นอุเบกขาอารมณ์ เกิดไปเห็นการเกิดดับ เห็นสภาพทุกข์ต่างๆ เห็นการดับของอารมณ์ เป็นต้น และมีปีติอันได้แก่

๑. **ขุททกาปีติ** ปีติเล็กน้อย เป็นความอิ่มใจ ความดื่มด่ำ ซึ่งมีอาการเช่น ขนลุกขนชัน น้ำตาไหล

๒. **ขณิกาปีติ** ปีติชั่วขณะ รู้สึกแปลบๆเป็นขณะดุจสายฟ้าแลบ

๓. **โอกกันติกาปีติ** ปีติเป็นระลอก หรือเป็นพักๆ ให้รู้สึกซู่ลงมาในกายดุจคลื่นซัดเข้าฝั่ง

๔. **อุพเพคาปปีติ** ปีติโลดลอยเป็นอย่างแรง ให้รู้สึกใจฟู แสดงอาการหรือทำบางอย่าง โดยไม่ได้ตั้งใจ เช่นเปล่งอุทาน เป็นต้น หรือให้ความรู้สึกตัวเบาตัวลอยขึ้นไปในอากาศ

๕. **ผรณาปีติ** ปีติซาบซ่าน ให้ความรู้สึกเย็นซ่านแผ่เอิบอาบไปทั่วสรรพางค์ ปีติที่ประกอบด้วยสมาธิท่านมุ่งเอาข้อนี้ (วิสุทธิ.1/182)

ดังนั้นในส่วนของปฐมฌานจะมี วิตก วิจาร ปีติ สุข **เอกัคคตา** (ม.มู.12/102/72.)

"เพราะความที่วิตก วิจาร ทั้งสองระงับลง เข้าถึงทุติยฌาน เป็นเครื่องผ่องใสแห่งใจใน ภายใน ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดมีขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ แล้วแลอยู่" เมื่อเข้าสู่ฌานที่๒ ไม่มีวิตก วิจาร คือไม่มีการตริตรึก ตรองอีก จะเริ่มสงบเป็นสมาธิ เหลือแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ

ดังนั้นในส่วนของทุติยฌาน จะมี ปีติ สุข **เอกัคคตา** (ม.มู.12/102/72.)

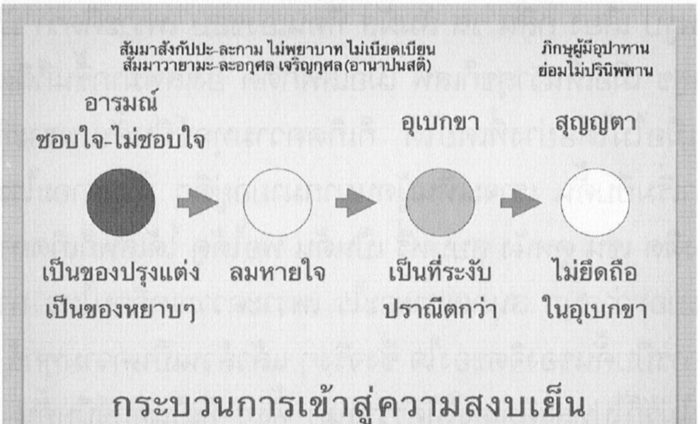
"อนึ่ง เพราะความจางคลายไปแห่งปีติ ย่อมเป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติและสัมปชัญญะ และย่อมเสวยความสุขด้วยนามกาย ชนิดที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย ย่อมกล่าวสรรเสริญผู้นั้นว่า "เป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติ อยู่เป็นปรกติสุข" ดังนี้เข้าถึงตติยฌานแล้วแลอยู่" เมื่อเข้าสู่ฌานที่ ๓ ปีติเริ่มจางลงหายไป ซึ่งแน่นอนว่าไม่มีอะไรอยู่ยั้งยืนยง เมื่อหมดเหตุก็ดับไปเป็นธรรมดา จิตเริ่มเป็นอุเบกขาและมีความสุข

ดังนั้นในส่วนของตติยฌาน จะมี สุข และ **เอกัคคตา** (ม.มู.12/102/72.)

"เพราะละสุขเสียได้ เพราะละทุกข์เสียได้ เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัสทั้งสองในกาลก่อน เข้าถึงจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีแต่ความที่สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาแล้วแลอยู่"

เมื่อละสุข ทุกข์ในฌานก่อน จิตจะเข้าสู่อุเบกขา ซึ่งเป็นสติธรรมชาติ ซึ่งจุดนี้เป็นจุดที่จิตจะสัมผัสกับอุเบกขา วันนี้จิตของเราโลดเต้นอยู่ในฝ่ายกามคุณ จนไม่ได้สัมผัสกับความสงบ ลักษณะอย่างนี้จิตจึงไม่มีทางเลือกในการหาความสุขสงบระงับอย่างแท้จริงเลย

ดังนั้นในส่วนของจตุตถฌาน จะมี อุเบกขา และ **เอกัคคตา** (ม.มู.12/102/72.)



กระบวนการเข้าสู่ความสงบเย็น

สังเกตที่อุเบกขาและ**เอกัคคตา**ไว้ให้ดีแล้วจะเห็นเหตุผลว่าทำไมพระพุทธองค์จึงให้สาวกดำเนินมาให้ถึงตรงนี้ ก็เนื่องจากอุเบกขาและเอกัคคตานี่ล่ะ **เอกัคคตานี่เป็นความตั้งมั่นของจิต** ถ้าสังเกตต่อไปจะเห็นว่าตั้งแต่ปฐมฌานก็มีเอกัคคตาแล้วนะ ดังนั้นหากเราอาศัยเพียงปฐมฌานก็สามารถเห็นการเกิดดับหรือไตรลักษณ์ได้

ส่วนอุเบกขาไปอาศัยหาเอาจากการรู้ลมบ้าง จากการที่จิตละอารมณ์ที่เป็นสุขเป็นทุกข์บ้าง สั่งสมเอา แต่หากจิตสามารถไปเสพคุ้นที่อุเบกขาไว้มากๆ จิตจะเปลี่ยนทางจากเดิมที่ไปยึดอารมณ์สุขทุกข์ เป็นมายึดอุเบกขาแทน (สุดท้ายจึงปล่อยอุเบกขาอีกที)

เนื่องจากธรรมชาติของทุกคนต้องการหาสุข ไม่เอาทุกข์ เราจึงวิ่งแสวงหาสิ่งที่คิดว่าจะให้ความสุขได้ คือตามใจตัณหาที่บีบคั้นให้เสพรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่ตนเองชอบ เพราะคิดว่า นั่นคือความสุข เมื่อเห็นว่าสุขก็เสพ เมื่อเสพก็ติด ยิ่งเสพมากขึ้นก็ติดมากขึ้น เมื่อไม่ได้อย่างที่เคยได้ ก็เกิดความทุกข์บีบคั้นเพราะกิเลสตัณหาเริ่มบีบคั้น เราจะเห็นผู้คนมากมายอยู่ดีๆ ก็ไปหาอะไรมาให้ตัวเองติด เช่น ดูหนัง สูบบุหรี่ เป็นต้น พอได้ดู ได้เสพก็เกิดการติดเพราะบอกว่าสนุก สนุกเพราะอะไร เพราะความเคลื่อนไหว การสั่นไหว การบีบคั้นของจิตของใจ ซึ่งจริงๆ แล้วล้วนเป็นความทุกข์ แล้วความไม่รู้ก็ไปหลงคิดเองให้ค่าว่าสนุก ทั้งๆ ที่เป็นทุกข์บีบคั้น เรื่องทุกข์จึงกลายเป็นเรื่องสุขของผู้ไม่รู้ว่านี้เป็นทุกข์ เมื่อไม่รู้ว่านี้เป็นทุกข์จึงไม่สามารถจะไปรู้ได้ว่าอะไรเป็นเหตุ ต่อให้เหตุให้เกิดทุกข์กำลังเกิดขึ้น คนทั้งหลายจะพยายามดิ้นรนเพื่อจะตอบสนองความอยากเพื่อให้ความบีบคั้น (ซึ่งคือตัณหา) นั้น ได้รับการตอบสนองแล้วก็รู้สึกเป็นสุข อุปมาดั่งคนติดยาเสพติดเมื่ออยากยาก็จะดิ้นรนหายามาเสพ ไม่ว่าด้วยวิธีใด เมื่อได้เสพก็เป็นสุข สุขก็แค่แว้บเดียวเมื่อเทียบกับทุกข์ แต่ผู้มีปัญญาที่เห็นในภาพรวมจะเห็นเลยว่าจะเรียกว่าสุขได้อย่างไร ในเมื่อหน่อเชื้อโคตรเหง้าของสิ่งที่เราเรียกว่าสุข

มันมาจากทุกข์ วันนี้จะให้เห็นถูกจึงกลายเป็นเรื่องยาก แถมสวนกระแสอย่างแรง เพราะเราไปสร้างความเคยคุ้นไว้กับทุกข์ ไม่สร้างความเคยคุ้นไว้ที่อุเบกขา จึงไม่มีบรรทัดฐานที่จะเทียบให้ถูกต้องได้

ในข้อของสัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่น จะเห็นอานิสงส์ที่เกิดขึ้นคือ หนึ่ง เกิดการที่จิตละออกจากตัณหาความบีบคั้น เนื่องจากละกามและอกุศลในปฐมฌาน จึงเกิดความตั้งมั่น เห็นความจริงของไตรลักษณ์ได้ สอง เมื่อถึงฌานที่ ๔ จิตได้สัมผัสอุเบกขาอันมีสติเป็นธรรมชาติอันบริสุทธิ์ จิตจะเริ่มเข้าใจความสุขที่แท้จริงในระดับนี้เมื่อได้สัมผัสอุเบกขามากขึ้นๆ เป็นลำดับ ซึ่งเครื่องยืนยันของคำกล่าวนี้จะอยู่ที่ **อินทรีย์ภาวนาชั้นเลิศ**

ดังนั้นเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นเอกัคคตาจิต ก็จะสามารถเห็นความจริงตามความเป็นจริงได้ ความจริงอะไรหรือ ความจริงง่ายๆ ที่เรานึกว่ารู้ แต่ที่แท้จริงแล้วจิตไม่เคยประจักษ์ด้วยประสบการณ์ของตัวเอง คือสรรพสิ่งเกิดขึ้นแล้วจะดับไปเป็นธรรมดา ไม่ได้มีตัวตนใดๆ ให้ยึดถือ ทำไมสิ่งเหล่านี้ซึ่งก็เกิดอยู่ต่อหน้าต่อตาอยู่แล้ว แต่ไม่เห็นล่ะ เพราะเวลาทุกข์จากสิ่งกระทบ เราทำอย่างไรล่ะ คนโทรศัพท์มาต่อว่า เราทำอย่างไร โกรธ ยอมไม่ได้ ต้องเอาคืนแล้วก็ปะทะคารมกัน ความโกรธก็รุนแรงขึ้นเป็นลำดับ เห็นอะไรไหมนอกจากเป็นโกรธ สติที่มีมันไม่ได้วกกลับเข้าสังเกตที่กายกับใจ แต่เมื่อวกกลับเข้ามาก็พบว่าเราโกรธนะ จากนั้นก็เข้าไปดูโกรธแล้วเริ่มหงุดหงิดว่า ดูแล้วไม่เห็นมันดับไปเลย ถ้าแบบนี้จบเห่...ทำไมล่ะ

เพราะไปเจริญอกุศลเรียบร้อยไปแล้ว แล้วพระพุทธเจ้าสอนอย่างไร ในมรรคองค์ที่ ๖ ท่านให้ละอกุศล เจริญกุศล ไม่ใช่เจริญอกุศล การละอกุศลนั้นหากไม่ใช่เรื่องใหญ่ ก็คงทำได้ไม่ยากเย็น แต่หากเป็นเรื่องยึดติดมากๆ สำหรับคนๆ นั้น การละจะไม่ง่ายเลย ดังนั้นเราจึงควรหามรรควิธีที่จะให้จิตเปลี่ยนไปเกาะกุศล แทนที่จะให้อยู่กับอกุศล นั่นคือให้ไปอยู่กับลมหายใจ (อานาปานสติ)

ดังนั้นเมื่อใช้ลมหายใจเป็นอุบายมากขึ้น จิตจะเริ่มตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิมากขึ้น เมื่อทำบ่อยๆ ในชีวิตประจำวัน การทำสมาธิอย่างเป็นรูปแบบก็จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดความสงบตั้งมั่นได้ง่ายขึ้น เมื่อเข้าถึงฌานที่ ๔ จิตจะเคยคุ้นกับอุเบกขา และจิตจะตั้งมั่นซึ่งเป็นประโยชน์เกื้อกูลสนับสนุนให้การเข้าไปสังเกตกายและใจเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ คือเห็นความจริง พุทธพจน์ที่สนับสนุนคำกล่าวนี้คือ

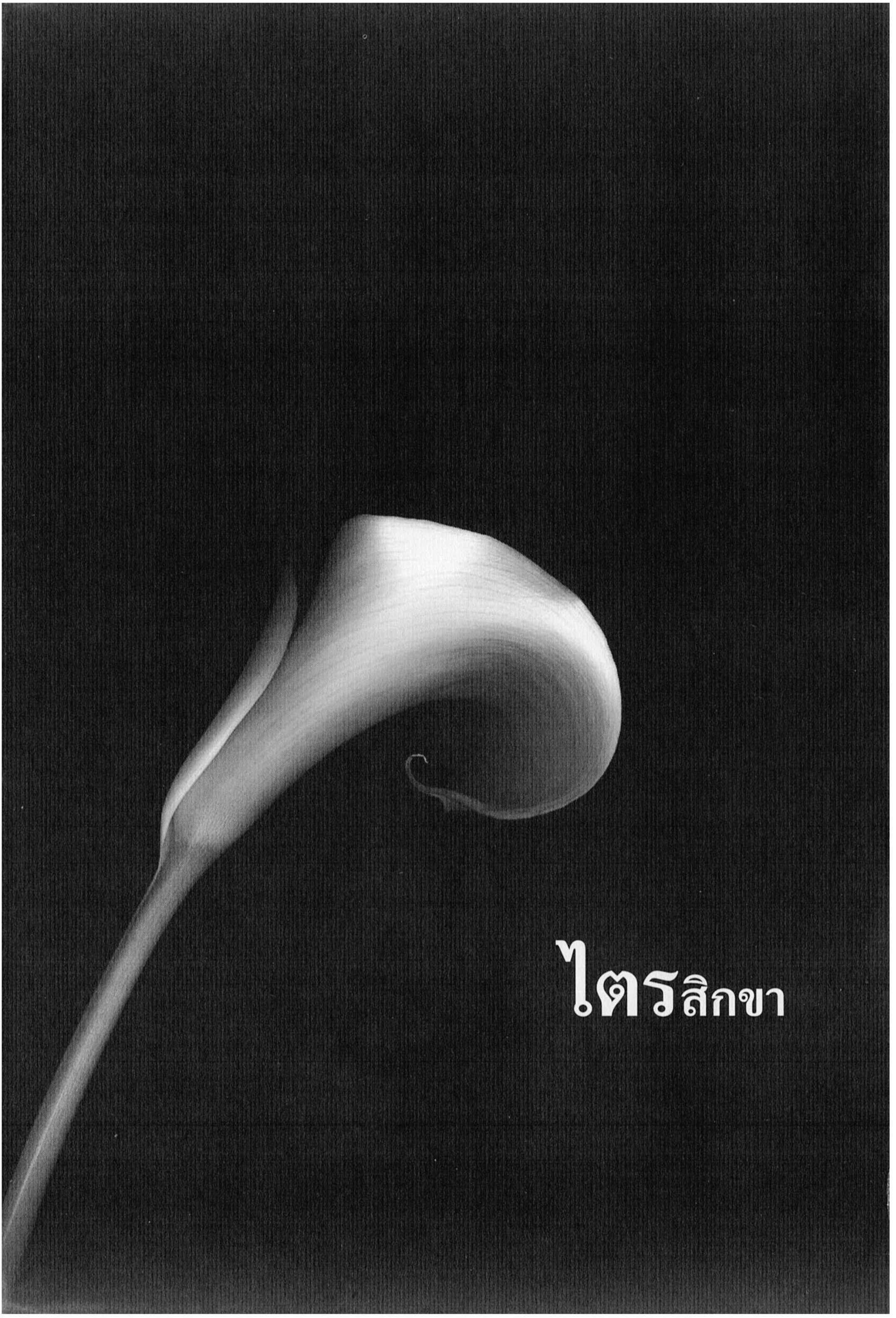
ภิกษุท.! แม้เราเอง เมื่อยังไม่ตรัสรู้ ก่อนการตรัสรู้ ยังเป็นโพธิสัตว์อยู่ ย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้เป็นอันมาก

ภิกษุท.! เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้เป็นอันมาก กายก็ไม่ลำบาก ตาก็ไม่ลำบาก และจิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมั่นด้วยอุปาทาน

ภิกษุท.! เพราะฉะนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า "กายของเราไม่พึงลำบาก ตาของเราไม่พึงลำบาก และจิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่นด้วยอุปาทาน" ดังนี้แล้วไซร้

อานาปานสติสมาธินี่แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี





ไตรสิกขา

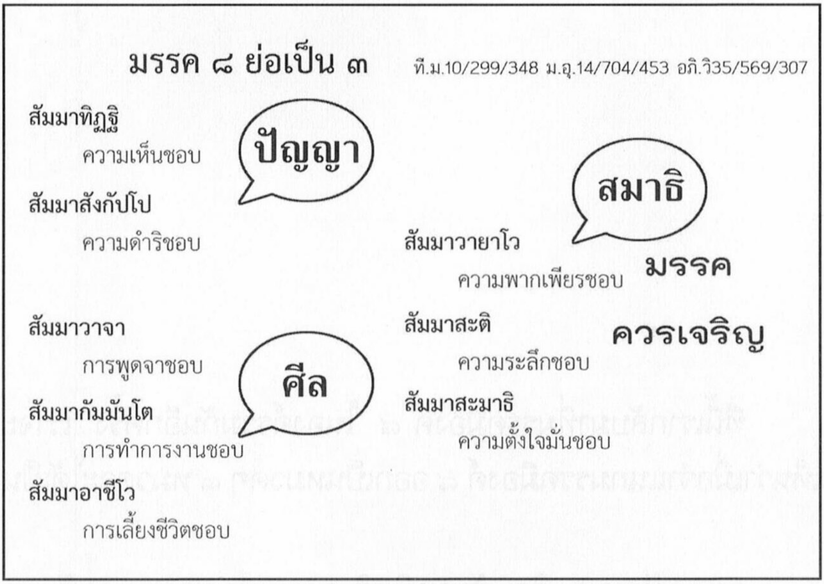
ทีนี้เรากลับมาที่มรรคมีองค์ ๘ ในองค์รวมกันอีกครั้ง เราจะเห็นว่าเมื่อจำแนกมรรคมีองค์ ๘ ออกเป็นหมวดๆ ๓ หมวดจะได้เป็น

หมวดปัญญา คือ สัมมาทิฏฐิ-ความเห็นชอบ และสัมมาสังกัปปะ-ความดำริชอบ

หมวดศีล คือ สัมมาวาจา-การพูดจาชอบ สัมมากัมมันตะ-การทำการงานชอบ และสัมมาอาชีวะ-การเลี้ยงชีวิตชอบ

หมวดสมาธิ คือ สัมมาวายามะ-ความเพียรชอบ สัมมาสติ-ความระลึกชอบ และสัมมาสมาธิ-ความตั้งใจมั่นชอบ

ซึ่งมีชื่อเรียกว่าไตรสิกขา ดังนั้นไตรสิกขาคือปัญญา ศีล สมาธิ จึงเป็นชื่อย่อของมรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง



ใน ๓ หมวดนี้เมื่อเราปฏิบัติเรื่องศีลจนหมดเจตนาเป็นเครื่องเว้น เพราะหมดเจตนาที่จะทำผิดอีก หมวดของศีลจะเสมือนหายไป แต่นั่นเกิดเป็นความบริบูรณ์ของศีลที่ประกอบด้วยสมาธิ และปัญญา

ดังนั้นเมื่อพระพุทธเจ้ากล่าวถึงมรรคมีองค์ ๘ ในลักษณะย่อให้เหลือ ๒ จึงเกิดเป็นสมถะและวิปัสสนา แต่ท่านจะกำกับด้วยคำว่าเพราะศีลบริบูรณ์มาก่อนแล้ว เพราะฉะนั้นรักษาศีลให้บริบูรณ์ไว้จะทำให้ความทุกข์เดือดร้อนลดลงได้มากจากการที่ไม่มุ่งร้ายไม่เบียดเบียนใคร

เมื่อกล่าวถึงเหตุให้เกิดทุกข์ซึ่งก็คือสมุทัย ซึ่งอยู่ในระดับจิตใจ ในระดับตัณหาและอุปาทานนี้ ต้องอาศัยความตั้งมั่นของจิต จึงต้องอาศัยการฝึกความตั้งมั่น ตั้งแต่ระดับปฐมฌาน จนถึงฌานที่สูงๆ ขึ้นไปจนถึงอรูปฌาน ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้กับพระอานนท์ว่า ฌานตั้งแต่ระดับปฐมฌานจนถึงอรูปฌาน สามารถเข้าสู่มรรคผลนิพพานได้ทั้งหมด สาระสำคัญคือขอให้เห็นการเกิดดับของสิ่งที่เข้าไปยึดถือ ซึ่งในที่สุดจิตจะเบื่อหน่ายและคลายกำหนัด จากนั้นจะเกิดนิโรธขึ้นมาเองตามลำดับ ทีนี้ในขณะที่คนที่เคยขี้ขโมยฝืนใจข่มใจที่จะไม่ทำผิดนั้น ความเด็ดเดี่ยว แกล้วกล้าของจิตที่มีสัมมาสังกัปปะเริ่มทำงาน คือความดำริชอบที่จะพรากออกจากกาม ไม่พยาบาท และไม่เบียดเบียน สัมมากัมมันตะคือการทำการงานชอบเป็นข้อของศีลข้อที่ ๑ ข้อ ๒ ข้อ ๓ ซึ่งในกรณีนี้เป็นข้อ ๒ เริ่มทำงาน ความอดทนอดกลั้นคือขันติเป็นธรรมเครื่องเผากิเลส เริ่มต้นเผากิเลสในช่วงแรกๆ คนๆ นั้นเดือดเนื้อร้อนใจจากไฟกิเลสที่เผาใจให้ทำตาม แต่เขาไม่ยอมอีกต่อไป ใช้ขันติเข้าสู้กิเลส ในที่สุดกิเลสจึงถูกเผาจนหมดอำนาจในที่สุด หลังจากนั้นจึงไม่ต้องมีเจตนาเป็นเครื่องเว้น จิตใจจึงโล่งสบาย ไม่ต้องเพียรละอกุศลหยาบในระดับกายและวาจาอีก

เมื่อจิตได้ฝึกกำลังความแกล้วกล้าในระดับศีลมาแล้วเป็นอย่างดี เราก็พบความจริงอย่างหนึ่งว่า ต่อให้ศีลบริบูรณ์เป็นคนดีอย่างไร ความทุกข์ในใจก็ยังคงมีอยู่ เช่นคนๆ หนึ่งเป็นคนดีมีศีลมีธรรม วันหนึ่งไปตรวจร่างกาย หมอบอกว่าคุณเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายอยู่

ได้อีกเดือนเดียว คนๆ นั้นจะทุกข์ไหม ไม่ต้องสาธยายเลยว่าความคิดสารพัดที่จะพรั่งพรูออกมา จึงถึงเวลาของมรรคในส่วนสมาธิ คือมรรคองค์ที่ ๖ องค์ที่ ๗ และองค์ที่ ๘ การทำงานตั้งมั่นภายในเพื่อเห็นความจริงจนถอดถอนให้ได้ จึงจะถึงที่สุดแห่งทุกข์

ในส่วนการดำเนินชีวิตประจำวันนั้นเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงอกุศลที่เกิดจากผัสสะการกระทบทั้งหลายจากทั้ง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสตลอดเวลาไม่ได้หยุด จึงต้องใช้สัมมาวายามะคือ ความเพียรชอบเข้ามาจัดการเป็นระดับต้น ๆ ก่อน ในสัมมาวายามะ ข้อ ๖.๑ เพียรไม่ให้อกุศลเกิด ซึ่งก็ต้องดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทก่อน แต่หากเกิดอกุศลขึ้น ก็ใช้มรรคข้อ ๖.๒ ละอกุศล เข้ามาจัดการ ถ้าเป็นอกุศลที่ไม่รุนแรงก็พอที่จะจัดการได้ไม่ยาก แต่หากเป็นอกุศลแรงๆ เช่นมีคน มาด่าว่านินทาเรา หรือทะเลาะกับสามีหรือภรรยา เรื่องจะค้างอยู่ในใจไม่สามารถจัดการได้ ตรงนี้ ต้องยอมรับว่าความตั้งมั่นและกำลังไม่พอที่จะไม่ถลำลงไปในเนื้อเรื่อง จะเกิดความทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำอีก จึงต้องเอาสัมมาวายามะข้อ ๖.๓ คือการเจริญกุศลเข้ามาช่วยบ้าง กุศลที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญคือ อานาปานสติ ซึ่งเมื่อเราใช้อานาปานสติคือการเข้ารู้ลมหายใจเป็นเครื่องพยุงไว้ จะพบว่าในเบื้องแรกอาจจะยังไม่เกิดผลมากนัก แต่เมื่อใช้จนเชี่ยวชาญขึ้นบ่อยๆ เนืองๆ กำลังของสมาธิหรือความตั้งมั่นก็จะมากขึ้นเมื่อเรามารู้ที่ลมหายใจ ที่แน่ๆ จิตจะเข้าสู่อุเบกขาได้ง่าย

อีกนัยหนึ่ง หากอุปมาแก้วน้ำร้อนเป็นทุกข์ที่เกิดขึ้น เมื่อเราถือแก้วอยู่มือก็ร้อน ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงคนหนึ่งอกหัก มีคนมาปลอบโยนอย่างไรให้ปล่อยวางสิ่งนั้นเสีย แต่เธอกลับทำไม่ได้ ทั้งๆ ที่รู้ว่าทุกข์นั้นไม่ใช่สิ่งที่ควรจะยึดไว้แต่ก็วางไม่ได้ หากอุปมาความทุกข์ของเธอเปรียบเป็นแก้วน้ำร้อนที่เธอวางไม่ได้ เธอเดินถือแก้วน้ำร้อนไปหากัลยาณมิตร เพื่ออยากจะระบายความอัดอั้นและขอความช่วยเหลือ กัลยาณมิตรให้คำแนะนำว่า ตบมือซิ คนถือแก้วน้ำร้อนมองหน้าอย่างงงงวย และคลางแคลงใจ อีกทั้งแย้งขึ้นมาในใจว่าไม่เห็นเกี่ยวกันเลย ฉันกำลังทุกข์แต่กลับบอกให้ตบมือ กัลยาณมิตรก็พูดซ้ำว่า ตบมือซิ ตบมือเถอะ เชื่อเถอะ เขาจึงจะตบมือ แต่ตบไม่ได้ เพราะติดว่าถือแก้วอยู่ จึงต้องวางแก้วแล้วจึงตบมือ

เมื่อตบมือสักพักก็หยิบแก้วขึ้นมาถือใหม่แล้วเริ่มคร่ำครวญอีก เพื่อนจึงบอกให้ตบมืออีก เขาวางแก้วแล้วตบมืออีก เมื่อหยิบแก้วอีก เพื่อนให้ตบมืออีก และย้ำให้ตบนานๆ เมื่อจะหยุดตบแล้วจะไปคว้าแก้วขึ้นมา จึงได้ฉุกคิดขึ้นมาว่าตอนตบมือก็ไม่เห็นต้องถือแก้วเลย ดังนั้นจะไปหยิบฉวยแก้วขึ้นมาอีกทำไม เขาเริ่มพบความจริงบางอย่างว่าเราสามารถให้ทางเลือกแก่จิตได้นี่ เพียงแต่ว่าจิตจะต้องรู้จักทางเลือกด้วยการได้อยู่กับสิ่งนั้นบ่อยๆ จนมากพอที่จะเกิดปัญญาขึ้นมาได้ จากนั้นเมื่อเขาเห็นประโยชน์เขาก็จะทำต่อไปเรื่อยๆ มีความตั้งใจพยายามทำจนถึงสัมมาวายามะข้อ ๖.๔ ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายาม ปรารภความเพียร ประคองตั้งจิตไว้เพื่อความตั้งอยู่ ความไม่เลอะเลือน ความงอกงามยิ่งขึ้น ความไพบูลย์

ความเจริญ ความเต็มรอบแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

จากนั้นจะเริ่มคุ้นเคยกับการละอกุศล เจริญกุศล มากขึ้นโดยลำดับ จนแทบจะไม่มีอกุศลให้ละ กุศลก็เจริญไปเรื่อยด้วยการรู้ลมหายใจไป จากนั้นสัมมาสติ มรรคองค์ที่๗ คือสติปัฏฐาน ๔ เป็นผู้พิจารณาเห็น กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรมอยู่เป็นประจำ และถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ เมื่อสังเกตที่กาย เวทนา จิต ธรรม ก็คือการสังเกตดูที่กายกับใจของเรา จนเห็นว่าไม่ว่าฐานใดๆ ล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีอะไรอยู่ยืนยง หากเรายึดถือไม่ว่าฐานไหนก็จะทุกข์ทันที การยึดถือเพราะให้ค่าสิ่งนั้นเป็นตัวตนขึ้นมา เมื่อความตั้งมั่นสมาธิสูงขึ้นก็เริ่มไปเห็นขันธ์ ๕ ขึ้นมาเพราะที่กายใจนั้นก็คือที่ประชุมรวมกันของขันธ์ทั้ง ๕ นั่นเอง เมื่อเห็นว่าการยึดถือขันธ์ ๕ เข้ามาเป็นเรา เป็นของเราทุกข์ทุกที จึงเริ่มค่อยถอดถอนความยึดถือออกไปเรื่อย จนเป็นอิสระถึงที่สุด ถอดถอนความยึดถือหรือความเห็นผิดได้อย่างไรก็เพราะเห็นไตรลักษณ์นี่ล่ะ จิตจะเกิดความเบื่อหน่ายแล้วจึงคลายกำหนัด (วิราคะ) เกิดสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ คือมรรคองค์ที่ ๑ ขึ้น รู้แล้วว่าทุกข์เป็นอย่างไร สมุทัยคืออะไร (ตัณหา อุปาทาน) เมื่อหมดความยึดถือเพราะเห็นสิ่งทั้งหลายล้วนเกิดดับ จิตจึงเบื่อหน่ายคลายกำหนัด ความเป็นตัวตน เป็นของตน จึงเบาบางลงเรื่อยๆ จน ปัญญา ศีล สมาธิ มีความสมบูรณ์ในระดับที่อริยมรรคหยั่งลงได้ จึงเกิดความเข้าใจในธรรม เกิดดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา

ดังนั้นในความจำเป็นของนักปฏิบัติผู้กำลังเดินทาง เราจำเป็นต้องละอกุศลไปก่อน จะด้วยวิธีใดก็ตามในสถานการณ์ต่างๆ เพราะในแต่ละเวลาความตั้งมั่นก็ดี ความยึดติดในแต่ละเรื่องก็ดี ล้วนเป็นเหตุปัจจัยที่ต่างกันในการละอารมณ์อกุศลในเวลานั้นๆ เช่นถ้าเรานั่งเผลอคิดไปถึงคนที่เราไม่ชอบ เมื่อมีสติรู้ตัวขึ้นมา ความคิดหรืออารมณ์อกุศลนั้นก็ดับไปไม่ยากเย็นอะไร แต่หากเป็นสิ่งที่เกิดความพลัดพรากอย่างรุนแรง เช่นคนที่เรารักเสียชีวิต อารมณ์คงไม่ดับไปง่ายๆ ความทุกข์ยังคงรุมเร้าอยู่ หลายคนอาจใช้วิธีต่างๆ สารพัดเพื่อให้คลายทุกข์ลงบ้างก็เอาเถิด ดีกว่านั่งจมจ่อมอยู่ วิธีการสารพัดที่พวกเราทำกันอยู่นั้นเสมือนเท้าเปื้อนโคลน เอาน้ำคลองมาล้าง ก็ดีระดับหนึ่ง เมื่อมีโอกาสก็เอาน้ำสะอาดมาล้างอีกครั้งหนึ่ง ส่วนใหญ่เราจะใช้ราคะมาแก้โทสะกัน (แต่ประเภทหาน้ำเน่าน้ำคล้ำมาล้างโคลนอย่างนี้ไม่เอานะ เช่นอะไร เช่นอกหักก็เลยไปนั่งดื่มเหล้า แบบนี้หาเรื่องหนักกว่าเดิมอีก ถอยห่างเลย อย่าใช้วิธีนี้)

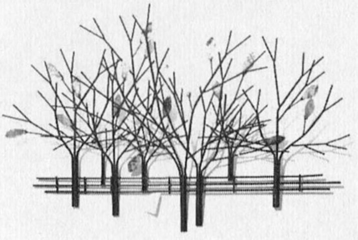
วิธีที่ถูกต้องและพระพุทธเจ้าสรรเสริญ ต้องประเภทละอกุศลแล้วเจริญกุศล ถ้าหากเกิดทุกข์ก็เลยคิด ช่วยทำให้เห็นว่าคนนั้นคนนี้ที่ทำเราเพราะเป็นกฎแห่งกรรม มันก็ดีระดับหนึ่ง คือคิดไปก็อาจเกิดปัญญาปล่อยวางลงได้ แต่ในระดับที่เหมาะสมคือ เมื่อรู้ลมหายใจแล้วจิตตั้งมั่น เห็นความจริงของการเกิดดับของอารมณ์ เห็นว่าความทุกข์มาจากความปรุงแต่งแบบหยาบๆ เพราะไปให้ค่าที่ผู้พูดทั้งๆ ที่เสียงนั้นจบไปดับไปตั้งนาน หูก็ดับหยุดทำงานไปแล้ว แต่ใจกลับไม่ดับยังปรุง ยังทุกข์ไม่เลิก หากเราฝึกการละอกุศลแล้วเจริญ

กุศลด้วยการรู้ลมหายใจ เมื่อรู้ลม จิตจะพรากออกจากอกุศล ค่อยๆ ให้เกิดการเรียนรู้ แต่หากเรื่องนั้นรุนแรงสำหรับเรา จิตก็จะวิ่งกลับไปที่เนื้อเรื่องอีก ทำไมจึงวิ่งวนกลับไปหาเนื้อเรื่องที่ทุกข์ล่ะ ก็บอกแล้วกายไม่ใช่เรา จิตก็ไม่ใช่เรา ทั้งๆ ที่พาไปทุกข์ เราเองไม่อยากทุกข์ ถ้าเป็นเราทำไมควบคุมไม่ได้ล่ะ นี่จึงต้องฝึกไปเรื่อยๆ เพียรฝึกไปเรื่อยๆ การทำอะไรๆ ไม่ใช่มันจะง่ายสำเร็จรูปเป็นไปได้ดั่งใจหรอกนะ มองกันยาวๆ อย่าใจร้อน เห็นไหม ว่าต่อให้รู้ว่านี่เป็นอกุศล นี่เป็นกุศลแล้ว ก็ยังไปโง่อยู่กับอกุศล ทำไมไม่ไปอยู่กับกุศลล่ะ ก็เพราะเขาไม่รู้ ทำไมเขาจึงไม่รู้ล่ะ มันไม่ใช่แค่ศึกษาโดยการฟัง หรือคิดเอา มันต้องประจักษ์แจ้งด้วย

ยกตัวอย่างเช่น เด็กคนหนึ่งเล่นนอกบ้านมาตลอด แม่บอกสอนให้อยู่บ้านดีกว่า ข้างนอก ทั้งร้อนและฝุ่น เขาก็ฟังไปอย่างนั้นแหละ แม่ที่ฉลาดไม่ต้องไปเสียเวลาโกรธหรอก เพราะถ้าอยู่บ้านสบายกว่าจริง ต้องให้เขาสัมผัสแล้วเขาจะรู้เอง แม่จึงออกอุบายจ้างลูกให้อยู่บ้าน แรกๆ ก็ครึ่งชั่วโมง เมื่อชินแล้วก็เพิ่มเป็นหนึ่งชั่วโมง นานไปก็สองชั่วโมง นานไปก็สามสี่ชั่วโมง จนวันหนึ่งลูกนั่งอยู่บ้านโดยไม่ได้จ้าง ถามลูกว่าวันนี้ไม่ออกไปเล่นข้างนอกหรือ ลูกตอบว่าข้างนอกร้อน ฝุ่นเยอะ อยู่ในบ้านดีกว่า อ้าวเมื่อก่อนไม่เห็นพูดอย่างนี้เลย แม่พูดต่อ ลูกตอบว่า ก็เมื่อก่อนไม่รู้นี่ว่า อยู่บ้านมีความสุขกว่า ในสมัยพุทธกาลก็มีเช่นกันนะ เรื่องบิดาจ้างบุตรไปฟังธรรม จ้างไปจ้างมา บุตรบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันไปเลย

ที่นี้เราจะต้องทำให้เขารู้ว่าอะไรดีกว่า สุขกว่า ปราณีตกว่า ก็ต้องจัดกระบวนการให้เขาได้เรียนรู้ เช่นนั่งสมาธิ ทำสมาธิเช่นรู้ลมหายใจไปในชีวิตประจำวัน ก็ในเมื่อไม่สามารถปลีกตัวไปภาวนาอย่างจริงจังได้ ก็ต้องบริหารทรัพยากรภายใต้ข้อจำกัดล่ะ เมื่อรู้ลมหายใจ (ลมหายใจเป็นกายนะ การรู้ลมถือว่าอยู่ในฐานกาย หรือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เมื่อมีการไปรู้อยู่ที่ลมหายใจ ก็จะเกิดสติสัมปชัญญะ สมาธิขึ้น จะเป็นการเริ่มสั่งสมไปโดยลำดับ จิตจะเริ่มคุ้นเคยกับความสงบความตั้งมั่นขึ้น เพราะที่ผ่านมาเราได้เห็นแล้วว่าตั้งแต่ปฐมฌานมีความตั่งมั่นคือเอกัคคตาจิต(ม.มู.12/102/72.) เมื่อฝึกไปเรื่อยๆ จะเกิดผลขึ้นแน่ๆ คือจิตจะคุ้นกับความสงบอันเป็นอุเบกขา จิตจะฝึกการละอารมณ์อันเป็นอกุศล จิตจะคุ้นกับกุศลจิตจะตั้งมั่นมากขึ้นโดยลำดับ ถึงแม้จะไม่สามารถฝึกสมาธิจนถึงฌานที่ ๒ ๓ หรือ ๔ ได้ เพียงจิตมีความตั้งมั่นก็จะเห็นไตรลักษณ์ที่เกิดขึ้นได้เช่นกัน

ถ้ามีใครสักคนที่ฝึกจนถึงขั้นเป็นที่สรรเสริญของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า การปฏิบัติอย่างนั้นต้องน่าจะเอาเป็นเยี่ยงอย่าง เราลองมาฟังว่าการปฏิบัติแบบไหนที่ท่านตรัสสรรเสริญไว้กับพระอานนท์



ลักษณะแห่ง
อินทรีย์ภาวนาชั้นเลิศ



"อานนท์...อินทรีย์ภาวนาชั้นเลิศในอริยวินัยเป็นอย่างไรเล่า ในกรณีนี้อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจ ไม่เป็นที่ชอบใจ เป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ เกิดขึ้นแก่ภิกษุเพราะเห็นรูปด้วยตา ภิกษุนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า อารมณ์ที่เกิดขึ้นแก่เรานี้เป็นสิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่ง เป็นของหยาบๆ เป็นของที่อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น แต่มีสิ่งโน้นที่ระงับและปราณีต กล่าวคืออุเบกขาดังนี้ เมื่อรู้ชัดอย่างนี้ อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจ ไม่เป็นที่ชอบใจ เป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ อันบังเกิดขึ้นแก่ภิกษุนั้นย่อมดับไป อุเบกขายังคงดำรงอยู่

อานนท์...อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจ ไม่เป็นที่ชอบใจ เป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ อันบังเกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุนั้น ย่อมดับไปเร็วเหมือนการกะพริบตาของคน ส่วนอุเบกขายังคงเหลืออยู่ อานนท์... นี้แลเราเรียกว่าอินทรีย์ภาวนาชั้นเลิศในอริยวินัย” (ในกรณีแห่งรูปที่รู้แจ้งด้วยจักษุ)

เรามาดูสาระสำคัญที่พระองค์ตรัสไว้

๑. อารมณ์ที่ชอบใจและไม่ชอบใจหรือทั้งสองอย่างที่เกิดขึ้น ภิกษุรู้ชัดว่าเป็นของหยาบๆ เป็นของที่อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น

แสดงว่าตลอดเวลาที่ภาวนามา เราจะเข้าไปรู้ด้วยว่าอารมณ์นั้นเกิดจากการปรุงแต่ง พูดกันจริงๆแล้ว ตรงนี้ภาวนาจนเห็นแล้วว่าเมื่อมีการปรุงแต่งให้ค่า (สังขาร) จะเกิดเป็นอารมณ์ชอบใจหรือไม่ชอบใจ คือเกิดวิญญาณขึ้นมา ฟังอย่างนี้นึกภาพไม่ออก ให้ลองย้อนดูในมุมกลับกันก่อน

หากหลานคนหนึ่งซื้อเกมกดให้คุณยายในวันเกิด เพราะเด็กคนนั้นชอบเล่นเกมกด แล้วก็คิดว่าคุณยายต้องชอบแน่นอน ทันทีที่คุณยายเปิดกล่องของขวัญ คุณยายเกิดอารมณ์ชอบใจหรือไม่

ชอบใจในสิ่งนั้นไหม เพราะอะไร แน่นอนที่สุดยายไม่มีความรู้สึกใดๆ กับเกมกดเลย เพราะยายไม่ได้ให้ค่าใดๆ กับเกมกดเลย จึงรู้สึกเฉยๆใช่ไหม คุณยายรู้สึกเฉยๆ กับเกมกด แปลว่า ยายภาวนาเก่งใช่ไหม เปล่า เราให้ดูเรื่องสังขารและวิญญาณเท่านั้น (การให้ค่าปรุงแต่งและอารมณ์) เพราะหากหลานเปลี่ยนเป็นซื้อหมากแทน ยายจะยิ้มเลย นั่นยายเกิดความพอใจขึ้นทันทีเลย แล้วคุณยายดับอารมณ์พอใจไวดุจกะพริบตาไหม ไม่หรอก ยายก็นั่งเคี้ยวอย่างพอใจไป หรือถ้าหมากไม่ดี พลูแก่ ยายก็เคี้ยวด้วยความไม่พอใจ พอเข้าใจนะ ดังนั้นที่ชอบถามว่า ฉันเป็นคนไม่ค่อยมีอารมณ์อะไรๆ เลยอย่างนี้อุเบกขาใช่ไหมก็อาจตอบว่าใช่ แต่มันไม่ได้หมายความว่า จะภาวนาได้ดีนะ เพราะต้องวัดกันตอนอารมณ์ที่เกิด ดับได้ไวแค่ไหนนะ ดูตัวอย่างคุณยายไว้ แต่ก็ดีระดับหนึ่งละ คืออย่าไปสุขไปทุกข์กับอะไรให้มันมากนัก ดังนั้นกรณีของคุณยาย เมื่อหลานซื้อหมากให้ยายจะพอใจเพราะยายให้ค่าเอาไว้ก่อนจึงเกิดอารมณ์พอใจ ถ้าไม่ให้ค่าก็ไม่เกิดอารมณ์พอใจหรือไม่พอใจ แต่ไปเกิดอารมณ์เฉยๆ การเฉยถือเป็นหนึ่งอารมณ์นะ เพราะยังมีการเกิดดับอยู่ แต่เราก็ฝึกอารมณ์นี้ไว้เป็นเครื่องอยู่สำหรับการเดินทางไปก่อน แล้วไปปล่อยอีกครั้ง แต่ถ้าเฉยๆ เพราะความไม่รู้นั่นไม่ดี เพราะจะส่งผลเป็นอวิชชานุสัย แต่หากอุเบกขาเกิดขึ้นจากการมีสติหรือการมีสมาธิ นั่นดี เพราะเป็นอุเบกขาที่เป็นความสุขสงบจากกามและอกุศล

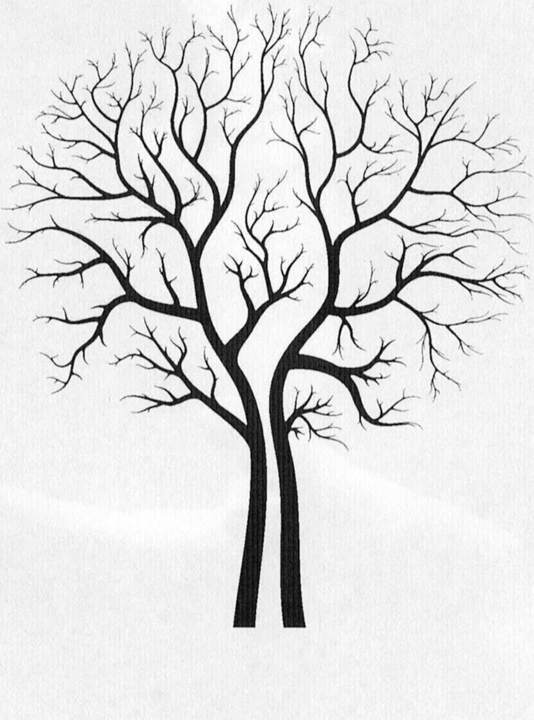
๒. แต่มีสิ่งโน้นที่ระงับและปราณีตกล่าวคืออุเบกขา

จำได้นะว่าในสัมมาสมาธิ ซึ่งเป็นมรรคองค์ที่ ๘ นั้น ในฌานที่ ๔ จิตเข้าสู่อุเบกขา เมื่อจิตเคยคุ้นกับอุเบกขา เขาจะมีทางเลือก ดังนั้นที่บอกไว้ว่าให้รู้ลมในชีวิตประจำวันไว้มากๆ เพราะจิตจะอยู่กับอุเบกขามากขึ้น และเมื่อรู้ลมเกิดสติสัมปชัญญะขึ้น จิตจะตั้งมั่นเห็นความจริง รวมถึงการปรุงแต่งนี้ด้วย เมื่อจิตเลือกที่จะอยู่กับอุเบกขาได้มากขึ้น ทุกข์ลดลงไหม ลดลงแน่ แล้วสุขแบบหยาบๆ แบบหลงตามอำนาจกิเลสลดลงไหม ลดลงเหมือนกัน และเมื่อความพอใจลดลงก็สงบเช่นกัน

๓. อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจ ไม่เป็นที่ชอบใจ หรือทั้งสองอย่าง ย่อมดับไปเร็วเหมือนการกะพริบตาของคน ส่วนอุเบกขายังคงเหลืออยู่

การละอารมณ์ชอบใจหรือไม่ชอบใจได้ไวดุจกะพริบตา จะทำได้นั้นต้องเกิดจากการฝึกอย่างต่อเนื่อง บ่อยๆ เนืองๆ เมื่อเดินทางมาถึงตรงนี้ ความทุกข์ลดลงมากแล้วนะ เราถึงตรงนี้รึยัง ต้องเอาดัชนีของพระพุทธเจ้ามาเป็นตัววัด เวลาทะเลาะกับเจ้านาย ทะเลาะกับแฟน ลูกทำให้หัวเสีย ลูกค้าโทรมาต่อว่าเรื่องสินค้าที่ส่งไปแบบสาดเสียเทเสีย ทันทีที่หันหลังกลับหรือวางหูโทรศัพท์ อารมณ์อัน

เกิดจากการปรุงแต่งแบบหยาบๆ ดับไปไวดุจกะพริบตาไหม? ทุกคนจะยิ้มๆ ใช่ไหมล่ะ บางคนบอกฉันไม่ใช่พระอรหันต์นะ เดี๋ยวก่อนนี่ยังไม่ใช่พระอรหันต์เลยนะ เพราะอะไร?



นิพพาน เพราะ
ไม่ยึดถือธรรม ที่ได้บรรลุ

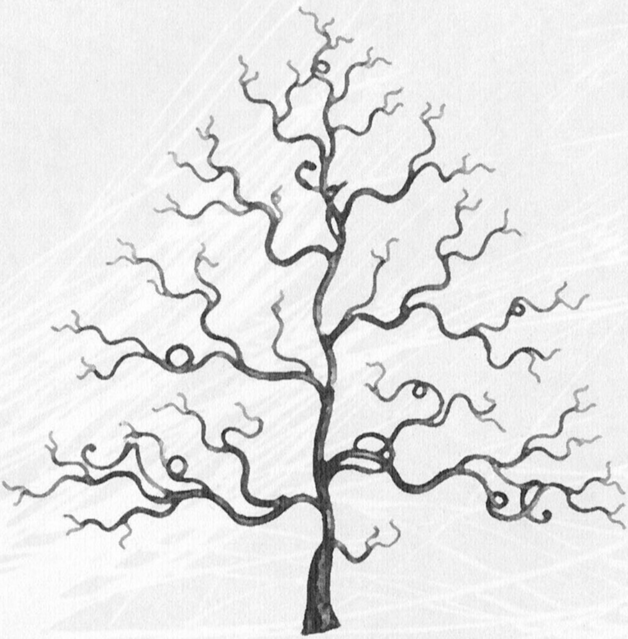


เราจะเห็นว่าหัวใจของอินทรีย์ภาวนาชั้นเลิศนั้นคืออุบกขา เมื่อจิตเดินทางเข้าสู่อุเบกขานั้นสงัดจากกามและอกุศลในจิตคือตัณหานั่นส่งผลให้เกิดความสงบขึ้น จึงเกิดเป็นสุขจากความสงบ ดังนั้นธรรมชาติของจิตตราบใดที่ยังไม่รู้แจ้งอริยสัจ ๔ เรื่องยึดเรื่องเกาะละไม่ต้องห่วงเชียว เจออะไรบ่อยๆ ก็เอาไว้เป็นของกูตลอด แล้วเมื่อละสิ่งปรุงแต่งที่หยาบๆ แล้วมาหาสิ่งที่ละเอียด ปราณีตกว่า มีหรือจะไม่ยึด ดังนั้นการปฏิบัติถึงต้องใช้ปัญญา หลักง่ายๆ เลย อะไรยังเกิดดับ นั่นไม่ใช่ที่พึ่งอันเกษม เพราะฉะนั้นเพื่อเดินทางเข้าสู่ที่สุดแห่งทุกข์อย่างแท้จริง จึงต้องปฏิบัติตามพุทธพจน์บทนี้ด้วย

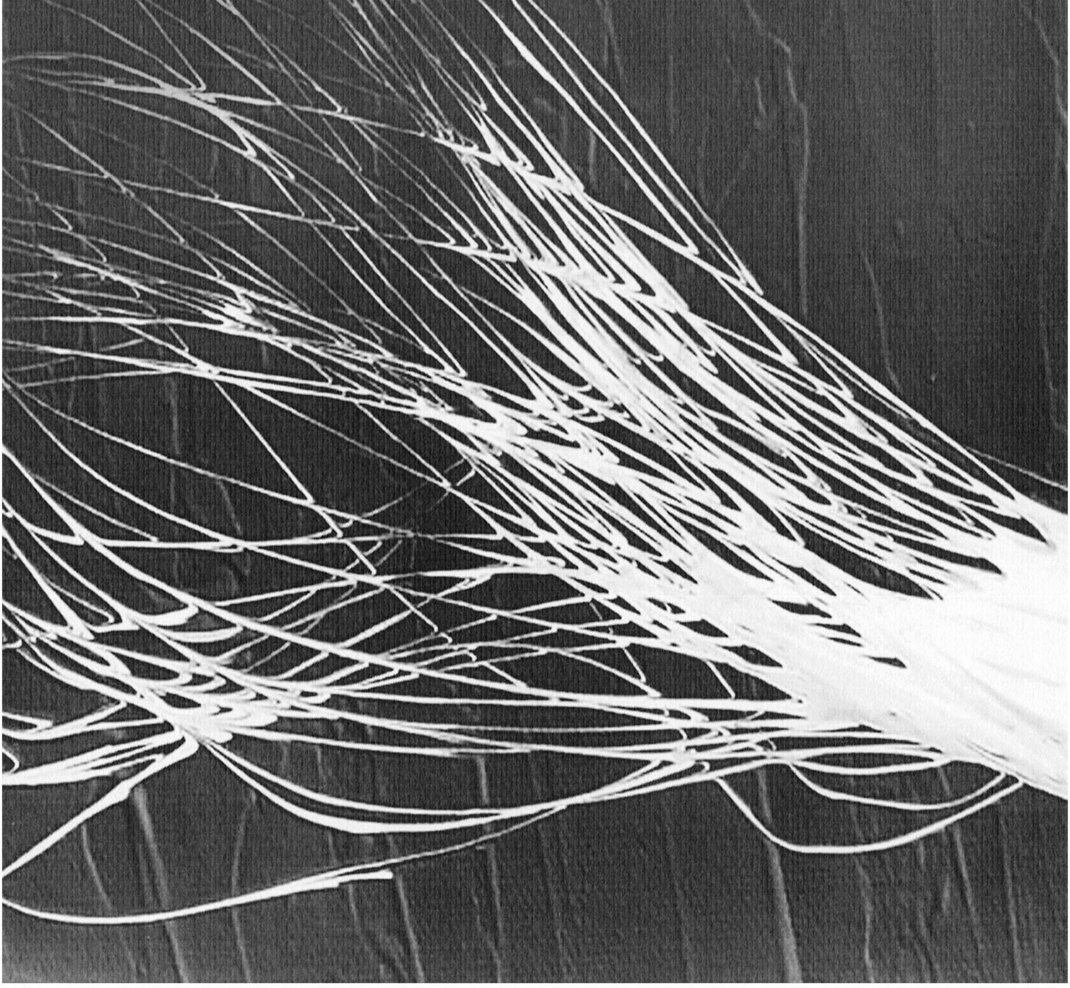
"อานนท์...ส่วนภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ปฏิบัติอย่างนั้นแล้ว ย่อมได้เฉพาะซึ่งอุเบกขาว่า ถ้าไม่ควรมีและไม่พึงมีแก่เราก็ต้องไม่มีแก่เรา สิ่งใดมีอยู่ สิ่งใดมีแล้วเราจะละทิ้งสิ่งนั้นเสียดังนี้ ภิกษุนั้นย่อมไม่เพลิดเพลิน ไม่พร่ำสรรเสริญ ไม่เมาหมกอยู่ ซึ่งอุเบกขานั้น เมื่อไม่เพลิดเพลิน ไม่พร่ำสรรเสริญ ไม่เมาหมกอยู่ ซึ่งอุเบกขานั้น วิญญาณของเธอก็ไม่เป็นธรรมชาติอาศัยซึ่งอุเบกขานั้น ไม่มีอุเบกขานั้นเป็นอุปาทาน อานนท์ ภิกษุผู้ไม่มีอุปาทาน ย่อมปรินิพพาน แล"

ในมรรคมีองค์ ๘ จะเห็นการปล่อยเป็นลำดับๆ จากการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของมรรค จะเห็นว่าเริ่มต้นจากการปล่อยอกุศลอย่างหยาบในมรรคองค์ที่ ๓ ๔ และ ๕ คือสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ ศีลจะเกิดสมบูรณ์อย่างมีประสิทธิภาพได้ต้องมีปัญญาประกอบด้วย และปัญญาจะเป็นเครื่องกำกับ ส่วนมรรคองค์ที่ ๒ สัมมาสังกัปปะ คือการละกาม พยาบาท เบียดเบียน หากเราจะฆ่าสัตว์นั่นก็คือการเบียดเบียน เราจะด่าคนที่เราโกรธแค้นนั่นก็คือความพยาบาท เราก็ใช้สัมมาวาจารวมกับการไม่พยาบาทในมรรคองค์ที่ ๒ ดังนั้นหากเราเข้าใจในมรรคและปฏิบัติตามมรรคแล้วจะเห็นว่าความทุกข์ลดลงแน่ เมื่อลดลงอย่างเป็นกระบวนการ จะลดลงจนถึงที่สุด เมื่อละอกุศลแบบหยาบๆ ในข้อศีล ก็จะเริ่มมีจิตใจที่ผ่องใสขึ้น แต่ผ่องใสขึ้นนั้นก็ยังโลภ ยังโกรธ ยังหลงอยู่

เบื้องต่อไปก็ละบาปอกุศลในใจต่อไปด้วยสัมมาวายามะ มรรคองค์ที่ ๖ ละอกุศล เจริญกุศล จนเมื่ออกุศลเบาบาง จิตจะตั้งมั่นแน่วแน่ เกิดเป็นสติที่เป็นสัมมาและสมาธิที่เป็นสัมมา



ความสำคัญ และความยิ่งใหญ่ ของอริยมรรคมีองค์ ๘



อ่านมาถึงตรงนี้ทุกท่านจะเห็นความสำคัญของมรรคอย่างละเอียดว่า ช่วยให้เราพ้นทุกข์ได้อย่างไร เรามาดูแง่มุมที่สำคัญว่าพระพุทธเจ้าท่านแสดงธรรมเอาไว้น่าศึกษาอย่างยิ่ง จนหลายคนเห็นอยู่ตรงหน้าแต่คิดไม่ออก การแสดงธรรมเป็นครั้งแรกคือปฐมเทศนานั้น ประทานแด่ภิกษุปัญจวัคคีย์ ณ ป่าอิสิปปัตตนมฤคทายวัน ในวันเพ็ญเดือน ๘ เป็นวันอาสาฬหบูชา พระธรรมที่ทรงแสดงในวันนั้นคือ ธัมมจักรกัปวัตตนสูตร เราลองดูคำแปลของบทธัมมจักรกัปวัตตนสูตรด้วยกันก่อน ซึ่งฆราวาสน้อยคนนักที่จะได้ยินบทสวดหรือได้รู้ความหมาย

ข้าพเจ้า (พระอานนท์) ได้ฟังมาแล้วอย่างนี้ว่า สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ใกล้พระนครพาราณสี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเรียกภิกษุ

ปัญจวัคคีย์มาแล้วตรัสว่า...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ที่สุดแห่งการกระทำสองอย่างเหล่านี้ มีอยู่ เป็นสิ่งที่บรรพชิตไม่ควรข้องแวะเลย นี้คือการประกอบตนพัวพันอยู่ด้วยความใคร่ในกามทั้งหลาย เป็นของต่ำทราม เป็นของชาวบ้าน เป็นของคนชั้นปุถุชน ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย นี้อย่างหนึ่ง

อีกอย่างหนึ่ง คือการประกอบการทรมานตนให้ลำบาก เป็นสิ่งนำมาซึ่งทุกข์ ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลาง ไม่เข้าไปหาส่วนสุดแห่งการกระทำทั้งสองอย่างนั้น มีอยู่ เป็นข้อปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักษุ เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้พร้อม เป็นไปพร้อมเพื่อพระนิพพาน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้น เป็นอย่างไรเล่า

ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้น คือข้อปฏิบัติเป็นหนทางอันประเสริฐ ประกอบด้วยองค์แปดประการนี้เอง ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ

สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ
สัมมาสังกัปโป ความดำริชอบ
สัมมาวาจา การพูดจาชอบ
สัมมากัมมันโต การทำการงานชอบ
สัมมาอาชีโว การเลี้ยงชีวิตชอบ
สัมมาวายาโม ความพากเพียรชอบ
สัมมาสะติ ความระลึกชอบ
สัมมาสะมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้แล คือข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง เป็นข้อปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักษุ เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้พร้อม เป็นไปพร้อมเพื่อพระนิพพาน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจคือทุกข์นี้ มีอยู่ คือความเกิด ก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความตาย ก็เป็นทุกข์ ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์ มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์ ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้งห้า เป็นตัวทุกข์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์นี้ มีอยู่ นี้คือ ตัณหา อันเป็นเครื่องทำให้มีการเกิดอีก อันประกอบอยู่ด้วยความ

กำหนัด ด้วยอำนาจความเพลิน เป็นเครื่องให้เพลินอย่างยิ่งในอารมณ์นั้นๆ ได้แก่ตัณหาเหล่านี้คือ ตัณหาในกาม (รูป รส กลิ่น เสียง เป็นต้น) ตัณหาในความมี ความเป็น ตัณหาในความไม่มี ไม่เป็น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นี้มีอยู่ นี้คือความดับสนิทเพราะจางไปโดยไม่เหลือของตัณหานั้นนั่นเอง เป็นความสละทิ้ง เป็นความสลัดคืน เป็นความปล่อย เป็นความทำไม่ให้มีที่อาศัย ซึ่งตัณหานั้น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจคือ ข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นี้ มีอยู่ นี้คือข้อปฏิบัติเป็นหนทางอันประเสริฐ ประกอบด้วยองค์แปดประการ ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ การพูดจาชอบ การทำการงานชอบ การเลี้ยงชีวิตชอบ ความพากเพียรชอบ ความระลึกชอบ ความตั้งใจมั่นชอบ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักษุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมที่เราไม่เคยได้ฟังมาแต่ก่อน ว่าอริยสัจคือทุกข์ เป็นอย่างนี้ ๆ ดังนี้

ว่า ก็อริยสัจคือทุกข์นั้นแล เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ ดังนี้

ว่า ก็อริยสัจคือทุกข์นั้นแล เรากำหนดรู้ได้แล้ว ดังนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักษุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมที่เราไม่เคยได้ฟังมาแต่ก่อน ว่าอริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นอย่างนี้ ๆ ดังนี้

ว่า ก็อริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์นั้นแล เป็นสิ่งที่ควรละเสีย ดังนี้

ว่า ก็อริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์นั้นแล เราละได้แล้ว ดังนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักษุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมที่เราไม่เคยได้ฟังมาแต่ก่อน ว่าอริยสัจคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์เป็นอย่างนี้ ๆ ดังนี้

ว่า ก็อริยสัจคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง ดังนี้

ว่า ก็อริยสัจคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล เราได้ทำให้แจ้งแล้ว ดังนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักษุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมที่เราไม่เคยได้ฟังมาแต่ก่อน ว่าอริยสัจคือข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้ๆ ดังนี้

ว่า ก็อริยสัจคือข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล เป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดมี ดังนี้

ว่า ก็อริยสัจคือข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล เราทำให้เกิดมีได้แล้ว ดังนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปัญญาเครื่องรู้เห็นตามความเป็นจริง มีปริวัฏฏ์สาม มีอาการสิบสอง เช่นนั้น ในอริยสัจทั้งสี่เหล่านี้ ยังไม่เป็นของบริสุทธิ์หมดจดด้วยดีแก่เราอยู่เพียงใด

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตลอดกาลเพียงนั้น เรายังไม่ปฏิญญาว่าได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว ซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ในโลกพร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลายเมื่อใดปัญญาเครื่องรู้เห็นตามความเป็นจริง มีปริวัฏฏ์สาม มีอาการสิบสองเช่นนั้น ในอริยสัจทั้งสี่เหล่านี้ เป็นของบริสุทธิ์หมดจดด้วยดีแก่เรา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อนั้น เราปฏิญญาว่า ได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว ซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ในโลกพร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์

ก็แลปัญญาอันรู้เห็นได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ว่าความหลุดพ้นของเราไม่กลับกำเริบ การเกิดนี้เป็นความเกิดครั้งสุดท้าย บัดนี้ความเกิดอีกย่อมไม่มี ดังนี้

พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสเทศนานี้แล้ว ภิกษุปัญจวัคคีย์ก็มีใจยินดี ชื่นชมในพระภาษิตของพระผู้มีพระภาคเจ้า ก็แลเมื่อไวยากรณ์นี้ อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสอยู่ ธรรมจักษุอันปราศจากธุลี ปราศจากมลทิน ได้เกิดขึ้นแล้วแก่พระผู้มีอายุโกณฑัญญะ ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงย่อมมีความดับไปเป็นธรรมดา

ก็ครั้นเมื่อธรรมจักร อันพระผู้มีพระภาคเจ้าให้เป็นไปแล้ว เหล่าภุมมเทวดา ก็ยังเสียงให้บรรลือลั่น ว่านั้นจักรคือธรรม ไม่มีจักรอื่นยิ่งกว่า อันพระผู้มีพระภาคเจ้าให้เป็นไปแล้ว ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ใกล้พระนครพาราณสี อันสมณพราหมณ์ เทวดา มาร พรหม และใคร ๆ ในโลก ยังให้เป็นไปไม่ได้ ดังนี้

ลำดับนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงเปล่งอุทานว่า โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ ผู้เจริญโกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ เพราะเหตุนี้นามว่าอัญญาโกณฑัญญะนี้นั่นเทียว ได้มีมาแล้ว แก่พระผู้มีอายุโกณฑัญญะ ด้วยประการฉะนี้แล

นี่คือคำแปลของธัมมจักรกัปปวัตนสูตร ประเด็นที่จะชี้ให้เห็นในความเกี่ยวโยงในเรื่องนี้ หลายท่านอ่านมาเรื่อยๆ มีคำซ้ำกันเป็นระยะ อ่านไปอาจจะจับประเด็นไม่ได้ เราลองมาจัดกลุ่มของเรื่องราวในพระสูตรนี้กัน

- ข้าพเจ้าพระอานนท์เถระ...แสดงว่าพระสูตรนี้ตอนทำพิธีสังคายนานั้นพระอานนท์เป็นผู้กล่าวขึ้นต่อหน้าที่ประชุมสังคายนาครั้งที่ ๑

- พระพุทธองค์ได้กล่าวถึงทางสุดโต่ง ๒ สายที่บรรพชิตไม่ควรข้องแวะ คือ ๑) ประกอบตนพัวพันอยู่ด้วยความใคร่ในกาม (ทั้งรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) ๒) ประกอบการทรมานตนให้ลำบาก แล้วท่านก็ตรัสถึงทางสายกลาง โดยไม่เข้าไปหาทางสุดโต่งดังกล่าวนี้ ว่าเป็นเครื่องทำให้พระองค์ตรัสรู้ เป็นไปเพื่อนิพพาน แล้วท่านก็ตรัสว่าข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลางนั้นเป็นอย่างไรเล่า

- (๑) ความเห็นชอบ (๒) ความดำริชอบ (๓) การพูดจาชอบ (๔) การงานชอบ (๕) การเลี้ยงชีวิตชอบ (๖) ความเพียรชอบ (๗) ความระลึกชอบ (๘) ความตั้งใจมั่นชอบ จะเห็นว่าเริ่มต้นท่านชี้เลยว่าทางให้ถึงนิพพานคือ มัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลางเป็นอย่างไร ก็คือข้อปฏิบัติเป็นหนทางอันประเสริฐซึ่งประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ เห็นไหมว่าท่านยังไม่ได้กล่าวถึงอริยสัจ ๔ เลย แต่มรรคกลับมาอยู่หน้าสุด จากนั้นท่านจึงกล่าวอริยสัจ ๔ เพราะเมื่อเดินตามทางแห่ง

มรรคแล้ว จึงจะพบอริยสัจ ๔

- ก่อนที่พระองค์จะกล่าวถึงอริยสัจ ๔ ท่านได้บรรยายถึงการรู้แจ้งขึ้นมาไว้ให้เห็นว่าอะไรเกิดขึ้นบ้าง จักษุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ญานเกิดขึ้นแล้วเรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา

- ในธรรมที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อน ใครมาบอกธรรมนี้แก่ท่านหรือ? นี่คือการตรัสรู้แจ้งขึ้นมาภายใน ปัญญาที่ยิ่งใหญ่ได้เกิดขึ้นในเวลานั้น

- จากนั้นท่านพูดถึงอริยสัจ ๔ ในเชิงอธิบายความหมาย เนื่องจากเมื่อพระองค์เจริญตามมรรค จนตรัสรู้จึงพบว่าอริยสัจอันจะทำให้ก้าวล่วงพ้นจากทุกข์คืออะไร จะเห็นว่าตรงนี้จะกล่าวถึง มรรคมีองค์ ๘ อีกครั้ง เพราะตรงนี้อยู่ในอริยสัจ ๔ นี่คือความยิ่งใหญ่บนความฉงนว่า ท่านรู้มรรคได้อย่างไรในเมื่อโลกนี้ยังไม่มีอริยสัจ ๔ ดังนั้นจึงไม่มีใครที่จะรู้หนทางออกจากทุกข์ได้ หากไม่ใช่มหาบุรุษผู้สั่งสมบารมีมาอย่างยาวนาน และทรงไว้ซึ่งพระปัญญาธิคุณอย่างพระพุทธเจ้า ซึ่งการกล่าวถึงอริยสัจนี้ เราเรียกว่า ปริวัฏฏ์ที่ ๑

- ถัดมา พระองค์ได้กล่าวถึงกิจที่ต้องทำในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์-ควรกำหนดรู้ สมุทัย-ควรละ นิโรธ-ควรทำให้แจ้ง มรรค-ควรเจริญ นี่คือปริวัฏฏ์ ๒ ส่วนปริวัฏฏ์ ๓ คือการที่ได้ทำกิจในอริยสัจนั้นๆ ให้

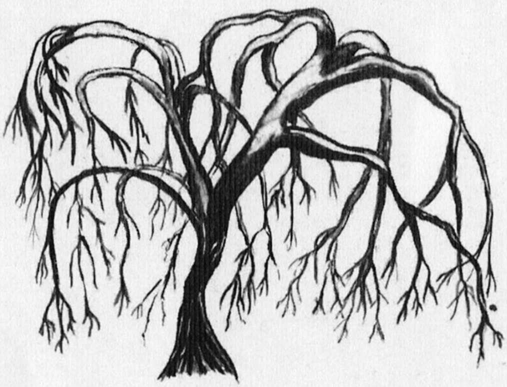
ลุล่วงแล้ว ซึ่งท่านได้กล่าวรวมไว้ในส่วนเดียวกับปริวัฏฏ์ ๒ กล่าวคือ กิจในทุกข์ ควรกำหนดรู้ เรากำหนดรู้ได้แล้ว สมุทัยควรละ เราละได้แล้ว นิโรธควรทำให้แจ้ง เราได้ทำให้แจ้งแล้ว มรรคควรเจริญ เราได้ทำให้เจริญแล้ว

- ดังนั้น สรุปได้ว่าปัญญาเครื่องรู้เห็นตามจริงมีปริวัฏฏ์ ๓ มีอาการ ๑๒ คือ ๑) ทุกข์เป็นอย่างนี้ ๒) สมุทัยเป็นอย่างนี้ ๓) นิโรธเป็นอย่างนี้ ๔) มรรคเป็นอย่างนี้ จากนั้นเป็นกิจที่ต้องทำในอริยสัจ คือ ๕) ทุกข์ควรรู้ ๖) สมุทัยควรละ ๗) นิโรธควรทำให้แจ้ง ๘) มรรคควรเจริญ จากนั้นรอบที่ ๓ พระองค์ได้กล่าวถึงกิจทั้งหลายในอริยสัจ ๔ ว่าได้ทำจนครบแล้วคือ ๙) ทุกข์ควรกำหนดรู้ เราได้รู้แล้ว ๑๐) สมุทัยควรละ เราได้ละแล้ว ๑๑) นิโรธควรทำให้แจ้ง เราได้ทำให้แจ้งแล้ว และ ๑๒) มรรคควรเจริญ เราได้ทำให้เจริญแล้ว

- เมื่อนั้นท่านจึงปฏิญาณตนเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า ความหลุดพ้นของเราจะไม่กลับกำเริบอีก ความเกิดนี้เป็นความเกิดครั้งสุดท้าย ความเกิดอีกย่อมไม่มี

- ในวันนั้น ท่านโกณฑัญญะได้เกิดดวงตาเห็นธรรมบรรลุเป็นพระโสดาบันด้วยการเห็นความจริงว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัย สิ่งนั้นย่อมดับไปเมื่อหมดเหตุปัจจัย

ชาวพุทธจะมีกี่คนที่ได้รู้จักธัมมจักรกัปวัตนสูตร ถ้าจะสวดก็คงสวดบาลีเพื่อเอาความขลัง หรือหวังอานิสงส์ วันนี้ท่านก็ได้เห็น ได้เข้าใจถึงความยิ่งใหญ่ของพระบรมศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หากไม่มีพระพุทธองค์สัตว์โลกทั้งหมดก็ยังคงมืดบอดต่อไป วันนี้ เวลานี้ ชาตินี้ ท่านมีโอกาสแล้ว ได้พบธรรมอันยิ่งใหญ่แล้ว อย่าปล่อยให้โอกาสผ่านไป ศาสนาเองก็อยู่ภายใต้กฎของอนิจจัง แม้นคำสอนจะเป็นสัจจธรรมที่ไม่เปลี่ยนแปลงก็ตาม จงปรารภความเพียรปฏิบัติภาวนาให้เต็มกำลัง เพราะเมื่อวันที่ศาสนาจบลง โลกนี้จะเต็มไปด้วยความเร่าร้อน วันนั้นจะหมดที่พึ่งที่อาศัยอีกต่อไป



กัลยาณมิตร



อีกพระสูตรหนึ่งที่พระพุทธองค์ตรัสไว้เกี่ยวกับกัลยาณมิตรคือ ปรมกัลยาณมิตตคาถา ...พระพุทธเจ้าทรงเป็นยอดกัลยาณมิตร ผู้ใดอาศัยพระพุทธเจ้าคืออริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นกัลยาณมิตรแล้ว ผู้นั้นย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวง...

พระอานนท์เถระได้กล่าวคำนี้กับพระพุทธเจ้าว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความเป็นผู้มีมิตรดี ความมีสหายดี ความมีเพื่อนฝูงแวดล้อมดีนี้ เป็นครึ่งหนึ่งของพรหมจรรย์

เมื่อพระอานนท์กล่าวอย่างนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสกับพระอานนท์ว่า ดูก่อนอานนท์ เธออย่ากล่าวอย่างนั้น ดูก่อนอานนท์ ความเป็นผู้มีมิตรดี ความมีสหายดี ความมีเพื่อนฝูงแวดล้อมดีนี้ เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์ทีเดียว

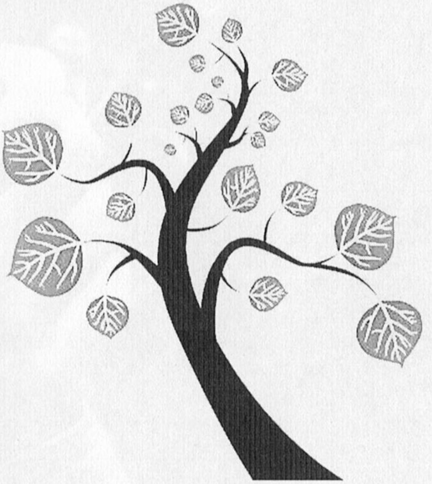
ดูก่อนอานนท์ ผู้มีมิตรดี ความมีสหายดี ความมีเพื่อนฝูงแวดล้อมดี ย่อมเจริญมรรคมีองค์ ๘ ย่อมกระทำซึ่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มากได้ อย่างนี้แล

ดูก่อนอานนท์ สัตว์ทั้งหลายเหล่าใดได้อาศัยเราคือพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตรแล้ว สัตว์ทั้งหลายผู้ที่มีความเกิดเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความเกิดได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความแก่เป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความแก่ได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความเจ็บไข้ได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความตายเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความตายได้

สัตว์ทั้งหลายผู้มีความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจได้ ดังนี้

เพราะฉะนั้นผู้ใดอาศัยพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตรแล้ว ย่อมเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมกระทำให้มากซึ่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ด้วยเหตุนี้ผู้นั้นย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ด้วยอาการอย่างนี้แล

เอาล่ะอ่านมาจวนจะจบแล้ว มรรคองค์ที่ ๖ ว่าอย่างไร มรรคองค์ที่ ๒ ล่ะ ท่องให้ได้ให้หมด แล้วกลับไปอ่านใหม่อีกหลายๆ รอบแล้วจะพบความอัศจรรย์และหนทางสู่ความพ้นทุกข์ จากนั้น ค่อยๆ แทรกเข้าไปในการดำเนินชีวิตไปเรื่อยๆ ดำริให้ถูกต้องไว้แล้วจะใช้ชีวิตเป็นสุข ทำไมจึงดำริได้ถูกต้อง ก็เพราะมีสัมมาทิฏฐินั่นเอง



สรุป



ถ้าเราจะมองให้เห็นภาพรวมทั้งหมดเพื่อให้เข้าใจความจริงของกระบวนการทั้งหมดตั้งแต่เริ่มต้น เพราะวันนี้ หากเป็นหนังสักเรื่อง เรามาอยู่ที่ตรงกลางของเรื่อง จึงลำดับเหตุการณ์ไม่ค่อยจะถูก จะลองยกตัวอย่างให้พอจะเทียบเคียงได้

พื้นดินเป็นที่ลุ่มมีลักษณะเป็นแอ่งกระทะ วันหนึ่งเกิดฝนตกลงมา น้ำจึงเข้าไปขังในแอ่งนั้น แอ่งนั้นจึงกลายสภาพเป็นบ่อน้ำ ในวันแรกบ่อน้ำนั้นมีน้ำใสสะอาด จากวันเป็นเดือนจากเดือน เป็นปี จากปีเป็นชาติ จากชาติเป็นสังสารวัฏ บ่อน้ำที่เคยมีน้ำใสในวันแรก เริ่มแปรสภาพเป็นบ่อน้ำสกปรก พื้นบ่อก็เกิดการหมักหมมมากขึ้น จึงเน่าเหม็นเกิดเป็นฟองก๊าซ ทุกๆ เวลาจะมีฟองก๊าซผุดขึ้นมาตลอด

ฟองผุดมาได้อย่างไร เพราะเมื่อปัจจัยพร้อมสรรพ ฟองก๊าซก็จะผุดขึ้นมาเป็นก๊าซไข่เน่า บางช่วงที่เหตุปัจจัยเปลี่ยนไป ก๊าซที่ผุดออกมาก็ไม่ส่งกลิ่นเหม็น บางคนว่าหอมดีก็มี

อุปมานี้แสดงให้เห็นอะไร? วันที่องค์ประกอบแห่งชีวิตก่อความเป็นมนุษย์ขึ้น น้ำฝนตกลงสู่แอ่งกลายเป็นบ่อน้ำ แต่แล้วจากการสร้างเหตุต่างๆ เกิดเป็นการหมักหมมสั่งสมไว้ภาษาธรรมะ เรียกอาสวะเครื่องหมักดอง การหมักดองส่วนใหญ่จะเป็นอกุศล ทำไมหรือ? เพราะธรรมชาติของรูปนามซึ่งความจริงไม่มีตัวตน จะมีคุณสมบัติคือพยายามที่จะรักษาสถานภาพของตนเองเอาไว้ เพราะเหตุนี้จึงเกิดการต่อสู้ ปกป้อง รุกราน เบียดเบียนเป็นทุนเดิม เป็นการรักษาสถานภาพของเผ่าพันธุ์ เป็นสัญชาตญาณแห่งการรักษาเผ่าพันธุ์จึงมีการแย่งคู่ แย่งถิ่นฐานกันเป็นผล สิ่งนี้จึงเกิดเป็นสภาพทุกข์ นี่จึงเป็นเหตุให้เกิดการสั่งสมอกุศล รักษาตัวตนเอาไว้ คนจึงสร้างกรรมทั้งดี ทั้งไม่ดีมาตามสัญชาตญาณที่สั่งสมมา เป็นการเวียนเกิดเวียนตายตามสิ่งที่กระทำมาเองด้วยความไม่รู้ เดี๋ยวก็โทสะ เดี๋ยวก็โลภะ เดี๋ยวก็โมหะ เดี๋ยวก็มีสติ เดี๋ยวก็มีเมตตาฯลฯ สลับกันไปไม่มีสิ้นสุด นี่เพราะความไม่รู้ จึงหลงทำกรรมกันต่อๆ มา ใครว่าก็โกรธ โกรธก็ต้องตอบโต้ ทำเป็นอัตโนมัติ

มาถึงวันนี้ เมื่อมีคนต่อว่าก็เหมือนสร้างเหตุให้บ่อน้ำซึ่งพื้นบ่อเน่าอยู่ เกิดปะทุเป็นฟองก๊าซไข่เน่า ลอยออกมาส่งกลิ่นน่าสะอิดสะเอียน ฟองก๊าซที่เกิดขึ้นก็คืออารมณ์สุข ทุกข์ เฉยๆ ที่เกิดขึ้นนั่นเอง อารมณ์ทั้งหลายหรือความรู้สึกที่เป็นสุข ทุกข์ เฉยๆ นั้น จึงเป็นเพียงผลของพื้นบ่อที่เน่า ถามว่าเราจะนั่งเฝ้าดูก๊าซหรือจัดการก๊าซเหล่านี้ได้ไหม ทางที่จะประสบผลที่ดีที่สุดคือ จัดการลอกพื้นบ่อ เมื่อลอกพื้นจนจัดการกับขี้เลนเน่าจนหมด น้ำจะใสเอง การลอกเลนคือหมวดศีล คือมรรคองค์ที่ ๓ ๔ และ ๕ และมรรคองค์ที่ ๖ ในส่วนของการละอกุศล ในส่วนการเจริญกุศลคือการเติมน้ำบริสุทธิ์ลงไปในบ่อแทน จากนั้นเมื่อทำสัมมาสติให้เกิดขึ้นได้จะไม่ยาก ที่จะเห็นความจริงว่าสรรพสิ่งว่างจากตัวตน เกิดขึ้นตามปัจจัย ดับไปสลายไปเมื่อหมดเหตุ ก็จะหมดความยึดถือ และสลัดคืนสู่ธรรมชาติในที่สุด

ส่วนวินาทีนี้ วันนี้ ตอนนี้ คือหนังกลางเรื่อง เราอยู่ตรงที่ที่น้ำเน่ามาแล้ว พื้นบ่อหมักหมมมาอย่างเต็มที่แล้ว มีความเห็นผิดมามากมายแล้ว เห็นว่าของทุกข์เป็นของสุข เห็นของไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นของไม่มีตัวตนว่ามีตัวตน เห็นของปฏิกูลว่างาม แล้วเราจะยังคงเห็นผิดกันต่อไปหรือ เราจะให้หนังจบอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับเรา หากไม่ทำอะไรหนังเรื่องนี้จะเดินต่อไปจากหนังชีวิต เปลี่ยนเป็นหนังแอ็คชั่นแล้วจะเป็นหนังแอ็คชั่นแบบบู๊ล้างผลาญ จะจบสะบักสะบอมใช้หนี้กรรมที่สร้างมากันแบบยาวนาน ที่เรียกว่ามหาอมตะนิรันดร์กาล

อย่างนั้นหรือ? ตรงนี้ ตอนนี้ ขณะนี้มีองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาตรัสรู้ มีหนทางที่จะออกจากทุกข์ทั้งปวง จึงมีผู้คนที่สั่งสมบารมีเพียงพอที่จะได้ยิน ได้ฟัง และปฏิบัติตามได้ ซึ่งอาจจะเป็นท่านที่กำลังอ่านนี่ล่ะ

องคุลิมาลสร้างกรรมหนักใช่ไหม? กฎแห่งกรรมทำแล้วต้องรับผลใช่ไหม? ถ้าองคุลิมาล รับผล ๙๙๙ คนที่ฆ่ามา คิดว่าต้องใช้กรรมกี่ชาติ เอาว่าฆ่า ๑ คน ตกนรก ๕๐๐ ชาติ เอา ๙๙๙ x ๕๐๐ คิดว่าเป็นเท่าไหร่ ? แต่ท่านองคุลิมาลปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ แล้วในที่สุดบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ถึงตรงนี้หลายท่านอาจจะว่าไม่ยุติธรรม นั่นเราดูแค่ตอนต้นเรื่องกับตอนจบ ตอนกลางเรื่องคือใครล่ะจะปฏิบัติตามมรรคได้ นั่นคือปัญญา ศีล สมาธิ ทุกคนที่เดินเข้ามาทางนี้เพราะอะไร เพราะเริ่มเบื่อหน่ายกับการเวียนว่ายตายเกิดไม่มีที่สิ้นสุด เป็นทุกข์ หรือสารพัดเหตุผล ฯลฯ เกิดปัญญา เริ่มละจากกามคุณ หยุดพยาบาทเบียดเบียนผู้อื่น มีศีล จากนั้นเจริญภาวนา แค่ขั้นตอนมีศีลก็ยากแล้วสำหรับคนทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนบาปยิ่งยากใหญ่ มาถึงภาวนายิ่งยากขึ้นไปอีกหลายเท่า แล้วยิ่งภาวนาจนเกิดปัญญารู้แจ้งอริยสัจยิ่งเหลือน้อยนิดเดียว แต่ไม่ว่าอยู่จะอยู่ขั้นไหน ทุกคนก็กำลังดิ้นรนที่จะออกจากกรงขังขนาดใหญ่แห่งนี้ ซึ่งวันใดวันหนึ่งต้องประสบความสำเร็จเป็นแน่แท้

พื้นบ่อนี้เน่าส่งฟองก๊าซตลอดเวลา เรานั่งดูฟองก๊าซลอยขึ้น แตกออก ลอยขึ้น แตกออก ส่งกลิ่นไม่สิ้นสุด คิดว่าบ่อจะหายเน่าไหม? วันนี้เมื่อเราศึกษามรรค และทำความเข้าใจมรรคอย่างละเอียดแล้ว จะเห็นเลยว่าในมรรคตั้งแต่ศีล จะเริ่มลอกขี้เลนพื้นบ่อออกกว่าครึ่ง แต่คนดีไม่พ้นทุกข์ทางใจ มรรคองค์ที่ ๖ จึงทำหน้าที่ลอกเลนที่หมักดองออกอีกด้วยการละอกุศลที่ใจ เจริญกุศลเข้าไปแทน นี่จึงเป็นการลอกพื้นด้วยเติมน้ำบริสุทธิ์ด้วย เมื่อทำไปอย่างนี้จิตก็เริ่มตั้งมั่นขึ้นเป็นสมาธิ จากนั้นสติก็เริ่มตั้งมั่นในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ในมรรคองค์ที่ ๗ เริ่มทำงานเห็นความจริงตามความเป็นจริง ตั้งแต่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนจิตปล่อยความยึดถือขันธ์เข้าสู่สุญญตาในที่สุด ก็จะพบที่สุดแห่งทุกข์คือนิพพาน ที่ๆ ดับ ว่าง สงบ เย็น

แนวทางที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้และบอกสอนแก่ภิกษุทั้งหลายนั้น เราก็สามารถนำมาใช้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเพื่อความพ้นทุกข์อย่างถาวร ดังนั้นคำถามที่มักถามกันมาเสมอว่า **“เราเกิดมาทำไม?”** แล้วก็ตอบกันสารพัดคำตอบว่า “เกิดมาใช้กรรม เกิดมาเป็นคนดี เกิดมาเพื่อหาทางหลุดพ้น ฯลฯ” อยากจะตอบแบบไหนก็ตอบไปเถอะ แต่ถ้าจะเอาคำตอบจริงๆ ต้องเปลี่ยนคำถามใหม่นะ หากเปลี่ยนเป็น **“ทำไมเราจึงเกิดมา?”** อย่างนี้ จึงจะเป็นคำถามที่ถูกต้อง “เพราะมีเหตุให้เกิดจึงเกิด” ไม่ได้เกิดมาทำไมหรือทำอะไรหรอก ทุกอย่างเป็นอนัตตา สุญญตา ว่างจากตัวตน แล้วเหตุเกิดคืออะไร? ...ตัณหา (ความทะยานอยาก)

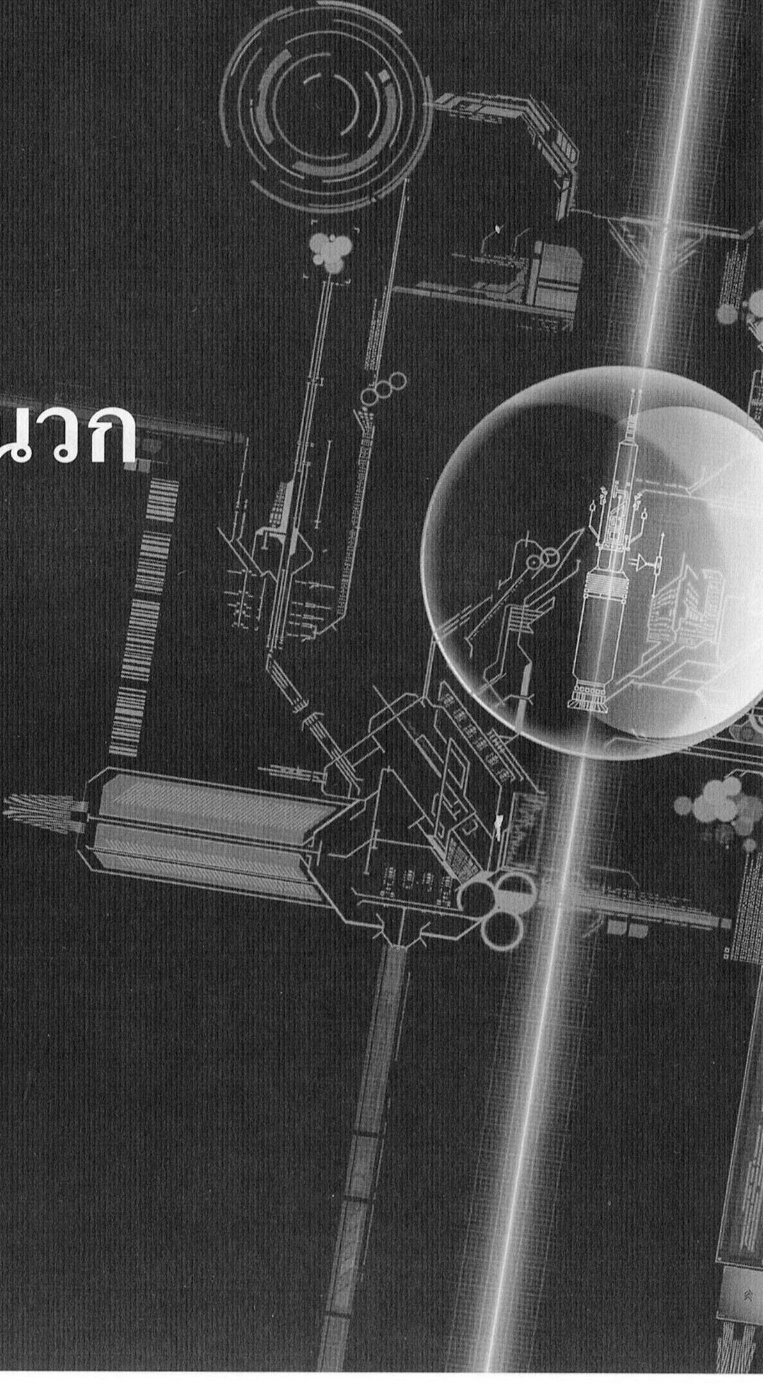
วันนี้หากต้องการจะตัดเหตุแห่งการเวียนเกิดเวียนตายไม่มีที่สิ้นสุดนั้น หนทางมีอยู่และเป็นหนทางที่ถูกต้อง ถูกตรงที่สุด ดั่งอมตะวาจาที่พระอัสสชิแสดงแก่อุปติสะมานพซึ่งยังไม่บวชเป็นพระสารีบุตรในเวลานั้นว่า "สิ่งทั้งหลายเหล่าใดเกิดมาแต่เหตุ พระตถาคตเจ้าทรงแสดงเหตุของสิ่งเหล่านั้น พร้อมแสดงความดับสิ้นเชิงเพราะหมดเหตุ พระมหาสมณเจ้าตรัสอย่างนั้น"

เหตุทั้งหลายมีมาแล้วจากอดีตสั่งสมเป็นอาสวะและความเห็นผิด ทั้งทำให้เกิดการเกิดในชาตินี้ และเกิดเป็นขณะๆ ในการดำเนินชีวิตอยู่ เราสามารถเข้าใจถึงเหตุแห่งการเกิด เราสามารถละเหตุแห่งการเกิดนั้นได้ด้วยมรรค ผลทั้งหลายจะดับไป ดับไป จากดับเป็นขณะๆ จนในที่สุดดับโดยสิ้นเชิง เพราะถอดถอนเหตุแห่งการเกิดได้ทั้งหมด

จึงหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยชี้ทางให้ท่านทั้งหลายได้เข้าใจสิ่งที่พระบรมศาสดาซึ่งเปี่ยมด้วยพระบริสุทธิคุณ พระปัญญาธิคุณ และพระมหากรุณาธิคุณ ได้ทรงประทานไว้แก่พวกเรา

"ธรรมใดอันพระผู้มีพระภาคได้ตรัสรู้ ได้เห็นอย่างแจ่มแจ้งแล้ว
ขอธรรมทั้งปวงนั้น อันได้แก่สัมมาทิฏฐิ
จงบังเกิดขึ้นแก่ผู้ประพฤติปฏิบัติถูกต้องถูกตรงตามมรรค
จนเกิดสัมมาญาณและสัมมาวิมุตติ
แก่ทุกๆ ท่านที่ปฏิบัติด้วยความเพียร ด้วยเทอญ"

ภาคผนวก



การละอาสวะนานาแบบ

สัมมาวายามะมีความสำคัญในการขูดเกลาไถ่ถอนความเห็นผิดเป็นอย่างมาก ความเพียรชอบหรือมรรคองค์ที่ ๖ นั้น มีความเหมือนกันกับในส่วนที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน "ผู้ละอาสวะนานาแบบ" ค่อนข้างมาก ดังนั้นเราจึงควรทำความเข้าใจในคำตรัสนี้ (ในอริยสัจจากพระโอษฐ์ หน้า ๖๒๘) เพื่อให้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และคลายข้อสงสัยในหลายๆ ประเด็น

ก. การละอาสวะด้วยการเห็น (กระทำไว้ในใจและไม่กระทำไว้ในใจ)

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้มีการสดับ ได้เห็นพระอริยเจ้า ฉลาดในธรรมของพระอริยเจ้า ได้รับการแนะนำในธรรมของพระอริยเจ้า

ได้เห็นสัปบุรุษ ฉลาดในธรรมของสัปบุรุษ ได้รับการแนะนำในธรรมของสัปบุรุษ ย่อมรู้ชัดซึ่งธรรมทั้งหลายที่ควรกระทำไว้ในใจ และไม่ควรกระทำไว้ในใจ อริยสาวกนั้นรู้ชัดอยู่ซึ่งธรรมทั้งหลายที่ควรกระทำไว้ในใจ และไม่ควรกระทำไว้ในใจ ท่านย่อมไม่กระทำไว้ในใจซึ่งธรรมทั้งหลายที่ไม่ควรกระทำไว้ในใจ จะกระทำไว้ในใจแต่ธรรมทั้งหลายที่ควรทำไว้ในใจเท่านั้น

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายอันไม่ควรกระทำไว้ในใจ ที่อริยสาวกท่านไม่กระทำไว้ในใจนั้น เป็นอย่างไรเล่า? ภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลกระทำไว้ในใจซึ่งธรรมเหล่าใดอยู่ กามาสวะ ภวาสวะ หรืออวิชชาสวะก็ตาม ที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเจริญยิ่งขึ้น ธรรมเหล่านี้แล เป็นธรรมที่ไม่ควรกระทำไว้ในใจ ซึ่งอริยสาวกท่านไม่กระทำไว้ในใจ

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายอันเป็นธรรมที่ควรกระทำไว้ในใจที่อริยสาวกท่านกระทำไว้ในใจนั้น เป็นอย่างไรเล่า? ภิกษุทั้งหลาย กามาสวะ ภวาสวะ หรืออวิชชาสวะก็ตาม ที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วย่อมละไป แก่บุคคลผู้กระทำซึ่งธรรมเหล่าใดไว้ในใจอยู่ ธรรมเหล่านี้แลเป็นธรรมที่ควรกระทำไว้ในใจ ซึ่งอริยสาวกท่านกระทำไว้ในใจ

เพราะอริยสาวกนั้นไม่กระทำไว้ในใจซึ่งธรรมทั้งหลายที่ไม่ควรกระทำไว้ในใจ แต่มากระทำไว้ในใจแต่ธรรมทั้งหลายที่ควรกระทำ

ไว้ในใจเท่านั้น อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่เกิดขึ้น จึงไม่เกิดขึ้น และอาสวะทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละไป อริยสาวกนั้น ย่อมกระทำไว้ในใจโดยแยบคายว่า "ทุกข์เป็นอย่างนี้ เหตุให้เกิดทุกข์ เป็นอย่างนี้ ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้ ทางดำเนินให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้" ดังนี้ เมื่ออริยสาวกนี้ กระทำไว้ในใจโดยแยบคายอยู่อย่างนี้ สังโยชน์สามคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพัตตปรามาส ย่อมละไป

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรากล่าวว่า อาสวะทั้งหลายส่วนที่จะพึงละเสียด้วยการเห็น

อธิบาย ธรรมที่ไม่ควรทำไว้ในใจคือ กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ ส่วนธรรมที่ควรทำไว้ในใจโดยแยบคายคือ ทุกข์เป็นอย่างนี้ เหตุให้เกิดทุกข์เป็นอย่างนี้ ความดับทุกข์เป็นอย่างนี้ ทางดำเนินให้ถึงความดับทุกข์เป็นอย่างนี้

อาสวะคือกิเลสที่หมักหมม หรือดองอยู่ในสันดาน ไหลซึมซ่านไปย้อมจิตเมื่อประสบอารมณ์ต่างๆ

กามาสวะ (อาสวะคือกาม) หมายถึง กิเลสที่หมักหมมหรือดองอยู่ในสันดาน ทำให้เกิดความใคร่

ภวาสวะ (อาสวะคือภพ) หมายถึง กิเลสที่หมักหมมหรือดองอยู่ในสันดาน ทำให้อยากเป็นอยากเกิดอยากมีอยู่คงอยู่ตลอดไป และ

อวิชชาสวะ (อาสวะคืออวิชชา) หมายถึง กิเลสที่หมักหมมหรือดองอยู่ในสันดาน ทำให้ไม่รู้ตามความเป็นจริง

(ที่มา -พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์)

ยกตัวอย่างเช่น เสียงคนนินทากระทบหู เกิดความขุ่นเคืองขึ้นเป็นทุกข์ ก็ให้เห็นและทำในใจเลยว่าทุกข์เป็นอย่างนี้ แล้วเกิดว่าวันหนึ่งเริ่มเห็นละเอียดขึ้น ก็จะเห็นว่าเมื่อเสียงกระทบ จะเป็นเหตุให้ใจเป็นทุกข์ เหตุที่ใจเป็นทุกข์ก็คือผัสสะทางหู หากมีสติรู้ทันแล้วก็ละเสีย แต่หากเผลอไม่มีสติ ก็จะโกรธแค้นอยากจะด่าโต้ตอบหรือเกิดความบีบคั้นในใจเป็นตัณหา แล้วไปยึดคำนั้นมาวนคิดไปมาความทุกข์ก็ยิ่งทวีขึ้น นี่เพราะไม่ทำไว้ในใจซึ่งอริยสัจ ๔ หากทำไว้ในใจ อาสวะก็จะลงหมักดองจิตไม่ได้ ในข้อนี้คือมรรค ๖.๑ และ ๖.๒ จะเห็นว่าเป็นการเพียรรักษา ไม่ให้อกุศลเกิด ละอกุศลเมื่อเกิดขึ้น

ข. อาสวะส่วนที่ละได้ด้วยการสำรวม

ภิกษุทั้งหลาย อาสวะทั้งหลายส่วนที่จะพึงละเสียด้วยการสำรวมเป็นอย่างไรเล่า? ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในกรณีนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้วเป็นผู้สำรวมด้วยการสังวรในอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเป็นอินทรีย์ที่เมื่อภิกษุไม่สำรวมแล้ว อาสวะทั้งหลายอันเป็นเครื่องทำให้คับแค้นและเร่าร้อนจะพึงบังเกิดขึ้น และเมื่อภิกษุเป็นผู้สำรวมแล้วเป็นอยู่ อาสวะทั้งหลายอันเป็นเครื่องทำความคับแค้นและเร่าร้อน จะไม่พึงบังเกิดขึ้นแก่ภิกษุนั้น ภิกษุทั้งหลาย

ข้อนี้เป็นเพราะเมื่อภิกษุไม่สำรวมด้วยอาการอย่างนี้ อาสวะทั้งหลายอันเป็นเครื่องทำความคับแค้นและเร่าร้อนจะพึงบังเกิดขึ้น และเมื่อภิกษุสำรวมแล้วเป็นอยู่ อาสวะทั้งหลายอันเป็นเครื่องทำความคับแค้นและเร่าร้อนจะไม่พึงบังเกิดขึ้นแก่ภิกษุนั้น

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรากล่าวว่า อาสวะทั้งหลายส่วนที่จะพึงละเสียด้วยการสำรวม

อธิบาย สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะหากไม่สำรวม อาสวะทั้งหลายอันเป็นเครื่องทำให้คับแค้นและเร่าร้อนจะพึงบังเกิดขึ้น นี่คือมรรคข้อ ๖.๑ เพียรระวังไม่ให้อกุศลเกิด

ค. อาสวะส่วนที่ละได้ด้วยการเสพ (เฉพาะสิ่งที่ควรเสพ)

ภิกษุทั้งหลาย อาสวะทั้งหลายส่วนที่จะพึงละเสียด้วยการเสพเฉพาะสิ่งที่ควรเสพ เป็นอย่างไรเล่า? ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในกรณีนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้ว จึงนุ่งห่มจีวร เพียงเพื่อบำบัดความหนาว เพื่อบำบัดความร้อน เพื่อบำบัดสัมผัสทั้งหลาย อันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย เพียงเพื่อปกปิดอวัยวะอันให้เกิดความละอาย

เธอพิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงบริโภคบิณฑบาตไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่ฉันเพียงเพื่อให้กายนี้ตั้งอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตเป็นไป เพื่อป้องกันความลำบาก

เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดว่า เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียแล้ว ไม่ทำเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น ความที่อายุดำเนินไปได้ ความไม่มีโทษเพราะอาหาร และความผาสุกสำราญ จักมีแก่เรา

เธอพิจารณาโดยแยบคายแล้ว จึงใช้สอยเสนาสนะ เพียงเพื่อบำบัดความหนาว เพื่อบำบัดความร้อน เพื่อบำบัดสัมผัสทั้งหลายอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันจะพึงมีจากดินฟ้าอากาศ และเพื่อความเป็นผู้ยินดีอยู่ได้ในที่หลีกเร้นสำหรับภาวนา

เธอพิจารณาโดยแยบคายแล้ว จึงบริโภคหยูกยาซึ่งเป็นปัจจัยเกื้อกูลแก่คนไข้ เพียงเพื่อบำบัดทุกขเวทนาอันเกิดจากอาพาธต่าง ๆ และเพียงเพื่อความเป็นผู้ไม่ต้องทนทุกข์เป็นอย่างยิ่ง ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นเพราะเมื่อภิกษุไม่พิจารณาแล้วเสพเฉพาะสิ่งที่ควรเสพ อาสวะทั้งหลายอันเป็นเครื่องทำความคับแค้นและเร่าร้อน จะพึงบังเกิดขึ้น และเมื่อภิกษุพิจารณาแล้วเสพเฉพาะสิ่งที่ควรเสพอยู่ อาสวะทั้งหลายอันเป็นเครื่องทำความคับแค้นและเร่าร้อน จะไม่พึงบังเกิดขึ้นแก่ภิกษุนั้น

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรากล่าวว่า อาสวะทั้งหลายส่วนที่จะละเสียด้วยการเสพเฉพาะสิ่งที่ควรเสพ

อธิบาย ในข้อนี้เราสามารถประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ แม้เราไม่ได้อยู่เพศบรรพชิต การสวมใส่เสื้อผ้าก็เพียงเพื่อบำบัดความร้อน ความหนาว ป้องกันสัตว์และแมลง อย่าให้มันถึงกับเกินเลยไป หลงไหลได้ปลื้ม หรือแพงระยับ เพราะจะทำให้กามาสวะภวาสวะเข้าหมักดองจิตอีก รวมถึงการรับประทานอาหารใดๆ ก็เพียงเพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติปฏิบัติธรรม ส่วนข้ออื่นๆ ก็คล้ายกัน นี่เป็นมรรคข้อ ๖.๑ เพียรระวัง

ง. อาสวะส่วนที่ละได้ด้วยการอดกลั้น

ภิกษุทั้งหลาย อาสวะทั้งหลายส่วนที่จะพึงละเสียด้วยการอดกลั้นเป็นอย่างไรเล่า? ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในกรณีนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้ว เป็นผู้อดทนต่อความหนาว ต่อความร้อน เป็นผู้อดทนต่อความหิว ต่อความกระหาย เป็นผู้อดทนต่อสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย เป็นผู้มีชาติแห่งบุคคลผู้อดกลั้นต่อคลองแห่งถ้อยคำอันหยาบคาย อันว่าร้าย และเป็นผู้อดกลั้นต่อทุกขเวทนาในกายที่เกิดขึ้นแล้วอย่างกล้าแข็ง แสบเผ็ด ขมขื่น ไม่เป็นที่สบายใจ หรือจวนจะถึงแก่ชีวิตได้

ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นเพราะ เมื่อภิกษุไม่อดกลั้นอดทนด้วยอาการอย่างนี้ อาสวะทั้งหลายอันเป็นเครื่องคับแค้นและเร่าร้อน จะพึงบังเกิดขึ้น และเมื่อภิกษุอดกลั้นอดทนอยู่ อาสวะทั้งหลายอันเป็นเครื่องคับแค้นและเร่าร้อน จะไม่พึงบังเกิดขึ้นแก่ภิกษุนั้น

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรากล่าวว่า อาสวะทั้งหลายส่วนที่จะละเสีย ด้วยการอดกลั้น

อธิบาย พึงละได้ด้วยการอดกลั้น ต่ออุณหภูมิไม่ว่าจะร้อนหนาวอย่างไร ต่อความหิว ต่อสัตว์ต่างๆ ที่มารบกวน หรือต่อถ้อยคำด่าทอ เพราะระหว่างที่อดทนอดกลั้นนั้นด้วยความไม่ย่อท้อและไม่คร่ำครวญด้วยนั้น อาสวะจะไม่บังเกิดขึ้น

จ. อาสวะส่วนที่ละได้ด้วยการเว้น

ภิกษุทั้งหลาย อาสวะทั้งหลายส่วนที่จะพึงละเสียด้วยการงดเว้นเป็นอย่างไรเล่า? ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในกรณีนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้ว ย่อมงดเว้นจากช้างดุ ม้าดุ โคดุ สุนัขดุ งู หลักตอ ขวากหนาม ห้วยเหว บ่อของโสโครก หลุมอุจจาระ และงดเว้น ที่ที่ไม่ควรนั่ง ที่ไม่ควรไป และการคบพวกเพื่อนที่ลามก อันวิญญูชนเพื่อนพรหมจรรย์ด้วยกันทั้งหลาย จัดไว้ในฐานะที่ต่ำทราม ภิกษุนั้น พิจารณาโดยแยบคายแล้ว ย่อมงดเว้นที่ที่ไม่ควรนั่ง ที่ไม่ควรไปนั้นๆ เสีย และย่อมงดเว้นพวกเพื่อนที่ลามกเหล่านั้นเสีย

ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นเพราะเมื่อภิกษุไม่งดเว้นด้วยอาการอย่างนี้ อาสวะทั้งหลายอันเป็นเครื่องคับแค้นและเร่าร้อน จะพึงบังเกิดขึ้น และเมื่อภิกษุงดเว้นอยู่ อาสวะทั้งหลายอันเป็นเครื่องคับแค้นและเร่าร้อน จะไม่พึงบังเกิดขึ้นแก่ภิกษุนั้น

ภิกษุทั้งหลาย นี่เรากล่าวว่า อาสวะทั้งหลายส่วนที่จะละเสีย ด้วยการงดเว้น

อธิบาย ดูจากการละด้วยการเว้นในข้อนี้ดูไม่น่าจะยาก เช่นไปให้ห่างจากสัตว์ดุร้าย หรือบ่อโสโครก ฯลฯ นั้น เพราะบางครั้งปฏิบัติไปก็อาจคิดว่าเราเป็นผู้มีคุณธรรมแล้ว สัตว์ร้ายจะมาสยบ ไม่ทำร้ายเรา นั่นเป็นการมีตัวตนในระดับละเอียดขึ้นอีก หรืออยู่ดีๆ ไปนั่งใกล้หลุมอุจจาระแล้ว บอกว่ากลิ่นทั้งหลายไม่สามารถทำให้จิตใจเราสั่นไหวได้แล้ว นี่เป็นอัตตาตัวใหม่อีก กลายเป็นสิ่งควรปฏิบัติง่ายๆ กลับสับสนเอง เพราะอัตตาบดบัง

ฉ. อาสวะส่วนที่ละได้ด้วยการบรรเทา

ภิกษุทั้งหลาย อาสวะทั้งหลายส่วนที่จะพึงละเสียด้วยการบรรเทา เป็นอย่างไรเล่า? ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในกรณีนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้ว ย่อมไม่รับเอาไว้ในใจ ย่อมละเสีย ย่อมบรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความมีไม่ได้ ซึ่งกามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก อันบังเกิดขึ้นแล้ว และย่อมไม่รับเอาไว้ในใจ ย่อมละเสีย ย่อมบรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความมีไม่ได้ ซึ่งสิ่งอันเป็นอกุศลลามกทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นเพราะเมื่อภิกษุไม่บรรเทาด้วยอาการอย่างนี้ อาสวะทั้งหลายอันเป็นเครื่องคับแค้นและเร่าร้อน จะพึง

บังเกิดขึ้น และเมื่อภิกษุบรรเทาอยู่ อาสวะทั้งหลายอันเป็นเครื่องคับแค้นและเร่าร้อน จะไม่พึงบังเกิดขึ้นแก่ภิกษุนั้น

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรากล่าวว่า อาสวะทั้งหลายส่วนที่จะละเสียได้ด้วยการบรรเทา

อธิบาย ข้อนี้ชัดเจนให้ละเสีย ทำให้บรรเทาลง อาจจะด้วยการคิดข้อธรรมะต่างๆ หรืออุบายต่างๆ เพื่อลดดีกรีของอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วลงเสีย หรือทำให้สิ้นสุดจบไป อย่าให้มีอยู่ในใจ

ช. อาสวะส่วนที่ละได้ด้วยการเจริญทำให้มาก

ภิกษุทั้งหลาย อาสวะทั้งหลายส่วนที่จะพึงละเสีย ด้วยการเจริญเป็นอย่างไรเล่า? ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในกรณีนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้ว ย่อมเจริญ สติสัมโพชฌงค์ ย่อมเจริญ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ย่อมเจริญ วิริยะสัมโพชฌงค์ ย่อมเจริญ ปิติสัมโพชฌงค์ ย่อมเจริญ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ย่อมเจริญ สมาธิสัมโพชฌงค์ ย่อมเจริญ อุเปกขาสัมโพชฌงค์ อัน (แต่ละอย่างๆ) ย่อมอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธและน้อมไปเพื่อความปล่อย ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นเพราะเมื่อภิกษุไม่เจริญด้วยอาการอย่างนี้ อาสวะทั้งหลายอันเป็นเครื่องคับแค้นและเร่าร้อน จะพึงบังเกิดขึ้น และเมื่อภิกษุเจริญอยู่ อาสวะทั้งหลายอันเป็นเครื่องคับแค้นและเร่าร้อน จะไม่พึงบังเกิดขึ้นแก่ภิกษุนั้น

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรากล่าวว่า อาสวะทั้งหลายส่วนที่จะละเสีย ด้วยการเจริญ

อธิบาย การเจริญกุศลที่เราพูดกันมาตลอดก็คืออานาปานสติ ซึ่งหากศึกษาอานาปานสติตามที่พระพุทธองค์สอนแล้วจะเห็นว่า อานาปานสติอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมทำให้สติปัฏฐานทั้ง ๔ บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำให้ โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์

ซ. ผลแห่งการปิดกั้นอาสวะทั้งปวงโดยเจ็ดวิธี

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อใด ภิกษุละเสียได้ซึ่งอาสวะทั้งหลาย อันจะพึงละได้ด้วยการเห็น

ละเสียได้ซึ่งอาสวะทั้งหลาย อันจะพึงละได้ด้วยการสังวร

ละเสียได้ซึ่งอาสวะทั้งหลาย อันจะพึงละได้ด้วยการเสพ เฉพาะสิ่งที่ควรเสพ

ละเสียได้ซึ่งอาสวะทั้งหลาย อันจะพึงละได้ด้วยการอดกลั้น

ละเสียได้ซึ่งอาสวะทั้งหลาย อันจะพึงละได้ด้วยการงดเว้น

ละเสียได้ซึ่งอาสวะทั้งหลาย อันจะพึงละได้ด้วยการบรรเทา

ละเสียได้ซึ่งอาสวะทั้งหลาย อันจะพึงละได้ด้วยการเจริญ แล้ว

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนี้ เรากล่าวว่า เป็นผู้ปิดกั้นแล้วด้วยการปิดกั้นซึ่งอาสวะทั้งปวงอยู่ ตัดตัณหาได้ขาดแล้ว รื้อถอนสังโยชน์

ได้แล้ว กระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้แล้วเพราะรู้เฉพาะซึ่งมานะโดยรอบ ดังนี้แล

อริยสัจจ์ ๔

อริยสัจจ์ ๔ ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ (วินย.4/14/18; ส.ม.19/1665/528; อภิ.วิ.35/145/127)

ประกอบด้วยความจริง ๔ อย่างคือ

๑. ทุกข์ ความทุกข์ สภาพที่ทนได้ยาก สภาวะที่บีบคั้น ขัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่ให้ความพึงพอใจจริง ได้แก่ ชาติ ชรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อว่า อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์

๒. สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ สาเหตุให้ทุกข์เกิด ได้แก่ตัณหา ๓ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

๓. ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกย้อม ไม่ติดข้อง หลุดพ้น สงบ ปลอดโปร่ง เป็นอิสระ คือนิพพาน

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ปฏิปทานำไปสู่ความดับแห่งทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐิงคิกมรรค หรือเรียกอีกอย่างคือ มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่าทางสายกลาง มรรคมีองค์ ๘ นี้ สรุปลงในไตรสิกขาคือ ศีล สมาธิ ปัญญา

เรื่องอริยสัจ ๔ ที่กล่าวนั้น ทุกคนเคยเห็นเคยท่องกันมาเป็นอย่างดี แต่กิจในอริยสัจ ๔ กลับไม่มีใครให้ความสำคัญ หรืออาจจะไม่ทราบมาก่อน ทั้งๆ ที่กิจในอริยสัจ ๔ นี้ก็มีความเชื่อมโยงไปกับมรรคด้วย

กิจในอริยสัจจ์ ๔ หน้าที่อันจะพึงทำต่ออริยสัจจ์ ๔ แต่ละอย่างขั้นที่จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องและเสร็จสิ้นในอริยสัจจ์แต่ละอย่าง จึงจะชื่อว่ารู้อริยสัจหรือเป็นผู้ตรัสรู้แล้ว

๑. ปริญญา การรู้ เป็นกิจในทุกข์ ตามหลักว่า ทุกข อริยสจจ ปริญญเญยย **ทุกข์ควรรู้**

๒. ปหานะ การละ เป็นกิจในสมุทัย ตามหลักว่า ทุกขสมุทโย อริยสจจ ปหาตพพ **สมุทัยควรละ** กำจัด ทำให้หมดสิ้นไป

๓. สัจฉิกิริยา การทำให้แจ้ง เป็นกิจในนิโรธ ตามหลักว่า ทุกขนิโรโธ อริยสจจ สจฉิกพพ **นิโรธควรทำให้แจ้ง** คือ เข้าถึง บรรลุ ได้แก่การเข้าถึงภาวะที่ปราศจากปัญหา บรรลุจุดมุ่งหมาย

๔. ภาวนา การเจริญ เป็นกิจในมรรค ตามหลักว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสจจ ภาเวตพพ **มรรคควรเจริญ** ควรฝึก อบรม ลงมือปฏิบัติ



บทส่งท้าย

ทุกข์ลดลง สุขสงบศานติก็เพิ่มขึ้น
เพราะเบื้องต้นเริ่มเกิดปัญญาเกิดความเห็นถูก
เริ่มตั้งใจที่จะไม่ทำบาปทำอกุศล
เห็นโทษภัยในกามคุณทั้งหลายว่ามีสุขน้อยมีทุกข์มาก
จึงเริ่มละออก ใช้อย่างมีปัญญาที่จะไม่หลงใหล
เริ่มมีศีลเป็นเครื่องป้องกันในระดับวาจาและกาย
จากนั้นเกิดปัญญาที่จะละอกุศลในระดับของจิตใจ
เมื่อละไปจิตใจก็ตั้งมั่น ฝึกสั่งสมกำลังสมาธิ และเจริญกุศลในใจ
เมื่อใจเป็นกุศล การกระทำใดๆ ต่อโลกภายนอก
ก็เป็นกุศลตามด้วย

จากนั้น การเจริญกุศลก็เพิ่มมากขึ้น
จนเริ่มเกิดปัญญาเห็นจริงว่า
"สรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้น ตามเหตุปัจจัย และดับไปเมื่อหมดเหตุปัจจัย"
แต่การจะให้สรรพสิ่งเกิดขึ้นและสลายไปเองนั้น
นำความทุกข์และโอกาสสร้างอกุศลกรรมได้อย่างมากมาย

เพราะความเห็นผิดที่สั่งสมมา
เมื่อปฏิบัติตามมรรคจึงเข้าไปสลายทั้งความเห็นผิด
และไปสลายสัญชาตญาณเดิม
ที่สั่งสมมาในการมุ่งร้ายเบียดเบียนผู้อื่น
เริ่มสลายความยึดมั่นถือมั่น และความเห็นผิดในสิ่งทั้งปวง
ว่าเป็นของเรา ว่าเป็นตัวเรา ว่าเป็นอัตตาของเรา
ก็เริ่มจางคลายลงไป
นั่นเป็นเหตุให้ทุกข์ลดไปเรื่อยๆ ทีละขณะ ทีละวัน
จนวันหนึ่งเมื่อพบที่สุดแห่งทุกข์ ทุกข์ทั้งหลายมลายไปสิ้น

สิ่งทั้งปวงล้วนเกิด-ดับ ว่างจากตัวตน
สิ่งทั้งปวงนั้นจึงเป็นเพียงเครื่องมือ
ให้เข้าถึงสัจธรรมความจริงเดิมแท้
เมื่อนั้นจะพบว่าธรรมชาติเดิมแท้ซึ่งมีอยู่แล้วตลอดมา
ไม่เคยเสื่อมสลายหายไปไหน
เราทั้งหลายเพียงเห็นผิด
เพราะความที่ไม่รู้ในทุกข์ ในเหตุให้เกิดทุกข์
จึงได้เกิดการปรุงแต่งให้ค่าสรรพสิ่งทั้งหลายจนเป็นตัวตนขึ้นมา

เกิดเป็นวิญญาณ ความรู้สึก เป็นอารมณ์
เป็นนามธรรมรูปธรรมต่างๆ
ทั้งเรา ของเรา คนอื่น ของคนอื่น ฯลฯ
แต่เมื่อเกิดความเห็นถูกขึ้นมาแล้ว
ทั้งๆ ที่ยังคงมองเรื่องเดิมหรือมองในสิ่งเดียวกัน
แต่กลับเกิดมุมมอง (ญาณทัสนะ) ที่เปลี่ยนไป

จนเมื่อใดเกิดสัมมาทิฏฐิ ละเหตุให้เกิดทุกข์
เข้าถึงธรรมชาติที่แท้จริงคือนิโรธ (นิพพาน)
เพราะหมดการปรุงแต่ง
จึงพบกับความสุขสงบศานติ
เพราะรู้แจ้งในอริยสัจ (วิมุตติญาณทัสนะ)
หนทางดำเนินเพื่อถึงความสงบอันประเสริฐนี้แล
คือ **อริยมรรคมีองค์ ๘**



ประวัติโดยย่อของ
อ.ประเสริฐ อุทัยเฉลิม

เป็นคนธรรมดาๆ คนหนึ่ง ใช้ชีวิตในช่วงตั้งแต่วัยรุ่นจนถึงวัยทำงาน ไม่ต่างจากทุกคนแถมยังมีแต่ความสนุกสนานหลงมัวเมาในการใช้ชีวิตอย่างมาก แต่โดยนิสัยจะเคารพศรัทธาในพระศาสนาเป็นอันมาก แทบจะเรียกได้ว่าเมื่อถึงวัดหรืออยู่กับพระสงฆ์องค์เจ้าแทบจะเป็นคนละคนเลย จะสนใจฟังธรรมะมากไม่ว่าจะมาจากใครหรือแหล่งใด จะรู้สึกเบิกบานมากเมื่อได้ฟังธรรม ในยามที่มีทุกข์จะมีทางเลือกด้านธรรมสอดแทรกเข้ามาเสมอ

นิสัยส่วนตัวไม่สนใจเรื่องงมงาย ไม่ยึดติดกับสิ่งใดๆ เป็นประเภทอะไรก็ได้ อย่างไรก็ได้ สบายๆ เห็นเรื่องราวต่างๆ ในโลกแล้วมักสงสัยว่า ทำไมผู้คนต้องมีปัญหากันด้วย ไม่เห็นน่าจะมีปัญหาเลยเพราะอะไรๆ ก็เป็นอย่างนั้นอยู่แล้ว ไม่เคยดูหมอ เห็นคนดูหมอแล้วแปลกใจ ทำไมจึงตื่นเต้นเวลาที่เขาทักเราถูกทั้งนิสัยหรืออดีตที่ผ่านมา หรือแม้แต่อนาคตต่อให้ทายถูกก็ไม่เห็นแปลกเลย

แล้วก็ไม่เห็นต้องรู้เลย เกิดอะไรขึ้นก็ว่ากันไป ไม่รู้จะรู้ไปทำไม ไม่ไหว้สิ่งไร้สาระประเภทเชื่อตามๆ กันมา แล้วพอมีคนไม่เห็นด้วยไม่ศรัทธาก็ยกคำว่า "ไม่เชื่ออย่าลบหลู่" มาอ้าง รู้ว่าเรื่องลี้ลับมีจริงแต่ก็ไม่เห็นจำเป็นต้องไปพึ่งพาอะไร เป็นคนรักการให้ ทำทานเป็นประจำ ทำบุญมากโดยไม่เคยสนใจสิ่งตอบแทน ไม่เคยอธิษฐานขออะไรทั้งนั้นเมื่อยามทำบุญแล้วเสร็จ

การศึกษา

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท MBA (Management) จาก Angelo State University, Texas สหรัฐอเมริกาในเวลาเพียง ๑๔ เดือน ในปี พ.ศ.๒๕๒๙

การทำงาน

เคยทำธุรกิจโรงแรม จนเปิดบริษัทนำเข้าสินค้าจากต่างประเทศ และทำธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ เมื่อเข้าสู่ยุคไอเอ็มเอฟ ธุรกิจที่ทำเกิดปัญหาอย่างหนักจนต้องปิดตัวลง ชีวิตหันเหอย่างหนัก จนเข้าสู่เส้นทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เริ่มต้นชีวิตในทางธรรม

วัยเด็กตอนอายุ ๑๕ ปีได้บวชเป็นสามเณรที่วัดถ้ำพระโพธิสัตว์ จังหวัดสระบุรี เป็นเวลา ๓๓ วันในช่วงปิดเทอม ในช่วงนั้นมีความปรารถนาที่จะบวชไม่สึก แต่ก็ต้องกลับมาเรียนหนังสือก่อน เมื่อเข้าสู่วัยทำงาน บริษัทฯต้องเผชิญกับยุคไอเอ็มเอฟอันโหดร้าย ชีวิตต้องประสบกับปัญหาอย่างหนักจนบริษัทต้องปิดตัวลง มีความทุกข์

มาก จนกระทั่งคุณแม่ (ยินดี) แนะนำให้ไปปฏิบัติธรรมในหลักสูตรคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ในปี พ.ศ.๒๕๔๐ ปฏิบัติในหลักสูตรนี้มา ๕ ครั้งแล้วจึงมีโอกาสได้ปฏิบัติในหลักสูตรของพระอาจารย์นวลจันทร์ กิตติปัญโญ ในปี พ.ศ.๒๕๔๕ จนมีโอกาสได้บวชที่ยุวพุทธิกสมาคม ศูนย์ ๒ โดยมีพระอาจารย์นวลจันทร์เป็นวิปัสสนาจารย์ ในระหว่างเข้าพรรษาของปี พ.ศ.๒๕๔๙

ในระหว่างพรรษานั้น ได้บันทึกเหตุการณ์ต่างๆ รวมถึงสภาวะที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติ จนเป็นที่มาของหนังสือ **ดูจิต หนึ่งพรรษา** สำนักพิมพ์อมรินทร์โดยคุณเมตตา อุทกกะพันธุ์ เห็นว่ามีประโยชน์จึงขอนำไปพิมพ์เพื่อให้เกิดประโยชน์กับมหาชนและผู้กำลังปฏิบัติในวงกว้าง จนขึ้นอันดับ Best seller ของร้านนายอินทร์ โดยล่าสุดเป็นการพิมพ์ครั้งที่ ๖ หลังจากที่มาเริ่มทำงานเผยแผ่ได้สร้างสื่อธรรมะต่างๆ อย่างมากมาย สำนักพิมพ์อมรินทร์จึงนำการบรรยายไปทำเป็นหนังสือ ซึ่งมีการย่อภาพการนำเสนอ จึงทำให้หนังสือสื่อความเข้าใจต่อทั้งเด็กและผู้ใหญ่ในชื่อ **ดูจิต ชั่วพริบตา** ติดอันดับหนังสือขายดีของร้านนายอินทร์เพียงสัปดาห์แรกที่ออกวางจำหน่าย จนได้รับการปั้มทองนูนลงไปที่ปกว่า Best Seller และหนังสือเล่มล่าสุดนี้เป็นการนำอริยมรรคมีองค์ ๘ จากพระโอษฐ์ มาสาธยายให้เข้าใจในทุกแง่มุม ด้วยภาษาที่เข้าใจง่ายและปฏิบัติตามได้จริง ในชื่อ **กลัวเกิด ไม่กลัวตาย** (หนังสือแจกครั้งแรกในงานบรรยายที่ ม.เทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จัดโดยชมรมกัลยาณธรรม เมื่อวันที่ ๑๐ ก.ค. ๒๕๕๔ มีผู้เข้าฟังประมาณ ๕,๐๐๐ คน)

แนวทางในการปฏิบัติจะใช้คำสอนจากพุทธพจน์เป็นหลักโดยเฉพาะมรรค เพื่อให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายสามารถเข้าใจธรรมะได้อย่างถูกตรงด้วยคำจากพระโอษฐ์ โดยจัดทำเป็นสื่อทั้งภาพและเสียงเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจในเวลาอันรวดเร็วและถูกต้อง

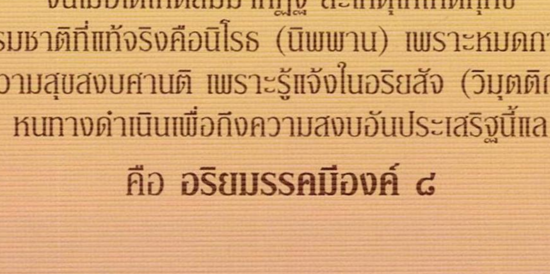
ทุกวันนี้ ผู้เขียนยังคงทำหน้าที่สาวก ทุ่มเทกำลังกายกำลังปัญญาเพื่อรับใช้พระศาสนาให้ผู้ร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้พบกับพระธรรมที่พระศาสดาได้ตรัสรู้ และเพื่อยังสัตว์ให้พ้นไปจากทุกข์ทั้งปวง นอกจากนี้ยังดูแลอุปัฏฐากใกล้ชิดหลวงพ่อเอี้ยน วิโนทโก สำนักวิปัสสนาวังสันติบรรพต พัทลุง รวมทั้งช่วยบรรยายธรรมปูพื้นฐานให้แก่ผู้ฟังก่อนรับฟังธรรมจากหลวงพ่อ

ถ้าถามผู้คนว่า อ.ประเสริฐ มีความโดดเด่นอย่างไร คนทั่วไปจะตอบเหมือนๆ กัน หลังจากได้ยินได้ฟังในคอร์สแล้วว่า “สามารถสาธยายแจกแจงสิ่งที่เป็นนามธรรมที่ยากๆ ให้คนทั่วไปเข้าใจได้” ลองมาพิสูจน์คำกล่าวนี้ดูด้วยตนเอง ธรรมของพระศาสดาท้าให้มาพิสูจน์ เพียงต้องการคนจริง ปฏิบัติจริงแล้วท่านจะพบสัจธรรมที่จริงแท้

สิ่งทั้งปวงล้วนเกิด-ดับ ว่างจากตัวตน
สิ่งทั้งปวงนั้นจึงเป็นเพียงเครื่องมือให้เข้าถึงสัจธรรมความจริงเดิมแท้
เมื่อนั้นจะพบว่าธรรมชาติเดิมแท้ซึ่งมีอยู่แล้วตลอดมา
ไม่เคยเสื่อมสลายหายไปไหน
เราทั้งหลายเพียงเห็นผิด
เพราะความที่ไม่รู้ในทุกข์ ในเหตุให้เกิดทุกข์
จึงได้เกิดการปรุงแต่งให้ค่าสรรพสิ่งทั้งหลายจนเป็นตัวตนขึ้นมา
เกิดเป็นวิญญาณ ความรู้สึก เป็นอารมณ์ เป็นนามธรรมรูปธรรมต่างๆ
ทั้งเรา ของเรา คนอื่น ของคนอื่น ฯลฯ
แต่เมื่อเกิดความเห็นถูกขึ้นมาแล้ว ทั้งๆ ที่ยังคงมองเรื่องเดิมหรือมองในสิ่งเดียวกัน
แต่กลับเกิดมุมมอง (ญาณทัสนะ) ที่เปลี่ยนไป

จนเมื่อใดเกิดสัมมาทิฏฐิ ละเหตุให้เกิดทุกข์
เข้าถึงธรรมชาติที่แท้จริงคือนิโรธ (นิพพาน) เพราะหมดการปรุงแต่ง
จึงพบกับความสุขสงบศานติ เพราะรู้แจ้งในอริยสัจ (วิมุตติญาณทัสนะ)
หนทางดำเนินเพื่อถึงความสงบอันประเสริฐนี้แล

คือ อริยมรรคมีองค์ ๘



๙ กลัวเกิด...ไม่กลัวตาย ○ ประเสริฐ อุทัยเฉลิม

๘๘ บาท